SARI ARPONEN
En la COCINA
con la DOCTORA
ARPONEN
80 recetas para alimentar tu microbiota
y cuidar de tu sistema inmune
alienta
EDITORIAL

# ÍNDICE


Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
El juego
Los jugadores
¿Qué tipos de dieta hay y cuál es «la mejor»?
Los nutrientes
Los alimentos
¿Cómo deberíamos organizar las comidas y cuándo deberíamos comer?
Para acabar… preguntas sobre el libro y las recetas
«Desayunos», panes y saladitos
- Bebida vegetal especiada
- Creps
- Pastel de boniato
- Gachas nocturnas
- Gachas de trigo sarraceno y arándanos
- *Rieska* básico (pan ácimo finlandés)
- Pan del minuto
- Pan de plátano macho
- Panecillos de boniato
- *Crackers* de zanahoria
- Madalenas de trompetas de la muerte
- *Rieska* con setas

Aperitivos y acompañamientos
- Morcilla de verano
- Puré de coliflor
- Trigo sarraceno con especias y verduras
- Pastel salado de zanahoria
- *Nabococ*

*Peperonata*
Alcachofas guisadas
Salsa de boletus (ceps)
Hummus de altramuces
Paté de tomate seco
Crema de anacardos
Paté de zanahoria
*Dip* de requesón
Mostanesa de huevo cocido
*Munavoi* (mantequilla de huevo)
*Furikake*
Ensaladas, sopas y cremas
Ensalada verde con omega 3
Ensalada finlandesa de patata
Ensalada de hinojo con naranja
*Rosolli*
Ceviche de champiñones
Crema fría de verduras
Crema de remolacha fría
Sopa con base *dashi*
Sopa de aliáceas
Crema de espinacas
Crema de lombarda
Crema de tomate
Crema de chirivías y castañas con colmenillas
Crema de calabaza y zanahoria
Sopa de salmón
Sopa de guisantes
Platos principales
Triple pizza
Hamburguesas de remolacha
Varitas de tofu
Pastel de pasta
Pasta con salsa de hinojo y shiitake
*Chantarelaka*

*Pyttipannu* de boletus
Pimientos rellenos de setas
Zarangollo «versionaíco»
No-quiche de verduras y jamón
Revoltijo de boniato
Pavo al curry
Pollo con setas y castañas
Merluza para estresados
Ceviche de salmón
Ceviche exprés de bivalvos
Croquetas de caballa y boniato
Carne *sinchili*
*Kaalilaatikko* (cazuela de repollo)
Las mollejas de mi suegra
*Maksalaatikko* (pastel de hígado)
*Vorschmack*
Carrilleras al chocolate
Postres
Chocolate casero
Manzana al horno
Quesada sin queso
Requesada de algarrobo
Bizcocho de nueces y arándanos
Pastel de manzana
Tarta cruda de chocolate
Tarta de la reina
Tarta tropicalísima
Tarta especiada de zanahoria
Galletas de jengibre
Pastel de Navidad al cuadrado
Arroz con leche navideño
Agradecimientos
Lecturas recomendadas
Bibliografía
Índice de ingredientes

# Créditos

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

## SINOPSIS

Se podría decir que en nuestra sociedad comemos por encima de nuestras posibilidades en lo que a cantidad se refiere, pero a menudo por debajo de ellas en cuanto a calidad. Enfermamos en parte por lo que comemos y lo que no comemos. Y es que cuanta más información tenemos, parece que menos sabemos qué comer.

Una mala alimentación está detrás de muchas de las enfermedades que sufrimos: cáncer, patologías cardiovasculares, las metabólicas como la diabetes... Lo que comemos influye en el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario, en la salud cerebral, en el intestino o en los procesos de envejecimiento. Una buena alimentación es prevención y tratamiento: «Que el alimento sea tu medicina».

Sari Arponen, experta en medicina del estilo de vida y microbiota, nos explica en este libro conceptos básicos de la alimentación como los macro y los micronutrientes o la densidad nutricional, resume las dietas existentes y analiza lo que tienen en común las más saludables. Además, comparte las recetas que ella misma prepara y consume. De fácil elaboración y sin técnicas ni ingredientes extraños. Cada receta aporta información acerca de para qué tipo de dieta es adecuada (baja en FODMAP, *low carb*, vegetariana, sin lácteos, paleo…) y los motivos por los que el plato es beneficioso para tu organismo.

Todas las recetas son sin gluten y sin azúcares añadidos, y en general, bajas o moderadas en carga glucémica; hay pocos lácteos (y muy poca caseína). Se

proponen sustituciones de los ingredientes para diversas intolerancias y preferencias. Un patrón de alimentación a base de comida real, bueno para la microbiota, que le da al sistema inmune elementos para una función óptima y ayuda a ralentizar el envejecimiento. ¡Disfruta y cuídate comiendo!

SARI ARPONEN

# *En la* **COCINA** *con la* **DOCTORA ARPONEN**

80 recetas para alimentar tu microbiota
y cuidar de tu sistema inmune

alienta
EDITORIAL

*A nuestros ancestros, porque aprendieron a cocinar.*

*A mi madre Ruut, por la herencia recibida. Mi familia cercana (sobre todo Terhi y Kris y familia, David, Eugenia, Raquel, Niko y la peque), por compartir mesa (y más) tantas veces.*

*A David y Norah, que me otorgan y reciben el ingrediente más importante que siempre está presente en lo que cocino.*

# 1
# El juego

Imagínate un juego que se lleva jugando decenas o cientos de miles de años. Por un lado, tenemos los jugadores. Por el otro, las piezas.

Hace mucho tiempo, las reglas no estaban escritas en ningún sitio. Los jugadores no hablaban del juego. Simplemente, jugaban. Usaban todas las piezas a su disposición. Eran muchas y muy diferentes. Jugaban hasta que se sentían satisfechos. Volvían a jugar cuando

sentían la necesidad. A veces el juego se acababa porque no había suficientes piezas o estaban en mal estado.

Hoy hay muchos más jugadores. Hay muchísimas reglas para jugar, escritas y no escritas, en los más diversos formatos. Además, unas reglas se contradicen con otras. En teoría, hay más piezas que nunca, tanto en calidad y cantidad como en tipología, pero en realidad, cada jugador acaba por jugar siempre con las mismas piezas. Es más, hay jugadores que no pueden jugar con muchas de las piezas porque literalmente los enferman, incluso aunque no estén en mal estado.

Ese «juego» es la alimentación.

## UN POCO DE HISTORIA

Durante la mayor parte de nuestra evolución, los humanos nos hemos expandido por todo el planeta. Nos hemos adaptado de manera extraordinaria a los más diversos ambientes. Hemos sacado mucho provecho del reino vegetal: frutos, bayas, semillas, tubérculos, raíces, granos, hojas, flores, tallos, setas (aunque las setas no son «vegetales», desde luego). Del reino animal tampoco le hemos hecho ascos a (casi) nada: peces, moluscos, crustáceos, mamíferos, aves y sus huevos, e incluso reptiles y anfibios. Hasta insectos, larvas y lombrices sirven de alimento humano. Ni siquiera nos hemos abstenido de comer otros primates, y en ciertas ocasiones excepcionales algunos humanos han recurrido al canibalismo para sobrevivir, aunque la mayoría de las conductas de este tipo han obedecido a rituales celebrados en zonas muy concretas del planeta. Incluso hemos ingerido alimentos muy poco digeribles. Por ejemplo, la corteza de ciertos árboles se añadía en forma de harina con el centeno en el pan durante las épocas de hambruna en Finlandia.

Comíamos de lo que había en función del hambre. Si había de más, comíamos de más: «Si hay, guarda para cuando no haya». Todo ello, hasta el Neolítico y el surgimiento de la agricultura y la ganadería. Sin embargo, cuando apareció la posibilidad de acumular excedentes de producción, también se generaron desigualdades. Incluso habiendo mucha comida disponible, no todos podían comerla; otros, en cambio,

andaban sobrealimentados. Se comenzó a procesar lo cultivado y a cocinar de manera cada vez más variada.

## CÓMO COMEMOS HOY

No voy a hacer un repaso de la historia de la comida, que daría para mucho. Vamos a hacer un salto temporal para comprobar cuál es la situación actual en nuestra sociedad (la industrializada, occidental, rica, democrática y educada):

- Tenemos —en general— acceso a grandes cantidades de comida sin necesidad de cultivarla, recolectarla, cazarla ni pescarla.
- Hay todo un sector especializado en generar toda esa comida para la población, de la cual la mayor parte no está involucrada

en la gestión de la producción de los alimentos. Se gasta una gran cantidad de tiempo, dinero y energía en distribuir los alimentos por todas partes.

- Otro sector muy especializado se dedica a transformar la materia prima, de manera que a menudo el resultado final no se parece a los alimentos de donde procede. Así surgen los productos procesados y ultraprocesados.
- Algo que no hubieran entendido nuestros ancestros es todo el sector de la publicidad para vender productos ultraprocesados que no necesitamos, que no nos nutren y que, además, nos pueden enfermar. Muchos de estos productos están destinados a un consumo puramente hedonista, al placer inmediato, pero con un impacto en la salud a medio o largo plazo que suele ser perjudicial.
- Dedicamos ingentes cantidades de tiempo, dinero y esfuerzo en intentar perder la grasa excesiva que almacenamos en nuestros cuerpos, mucho más allá de las necesidades fisiológicas para garantizar la supervivencia de cada individuo.
- Todo el mundo opina sobre la alimentación, sobre lo que es sano o no, lo que es moralmente aceptable, lo que está bueno. También cuándo comer, cuántas veces y cuántas horas debemos permanecer sin comer.
- La comida no es sólo supervivencia, alimentación, nutrición. Es también emoción, tradición, cultura, historia. Es familia y celebración. Cuando quedamos con alguien, casi siempre lo hacemos para reunirnos en torno a una mesa.
- Existe mucha información sobre la alimentación e infinitos recursos en forma de recetas, cursos, canales de cocina, libros, vídeos, talleres… para «comer sano y sanar tu intestino», «perder peso para siempre y sin esfuerzo, comiendo rico sin renunciar a lo que más te gusta» o «subir tu energía a tope».

## EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO

Se podría decir que en nuestra sociedad comemos por encima de

nuestras posibilidades en lo que a cantidad se refiere y muy por debajo de ellas en cuanto a calidad. Enfermamos en parte por lo que comemos y lo que no comemos. Y es que cuanta más información tenemos, parece que menos sabemos qué comer.

En este contexto, voy yo y lanzo un libro de recetas. Tengo mi propia justificación, porque… «Somos lo que comemos». O mejor dicho: «Somos lo que la microbiota hace con lo que comemos». O, mejor aún: «Somos lo que digerimos y absorbemos (de lo que comemos), en gran medida gracias a nuestra microbiota». Como le atribuyen a Hipócrates (así tal cual no lo dijo, es una atribución moderna): «Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina tu alimento»:

- Una mala alimentación está detrás de muchas de las enfermedades (junto a otros factores) que sufrimos en nuestra sociedad: cáncer, patologías cardio y cerebrovasculares, las metabólicas (diabetes, fundamentalmente); además, influye en el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario, en el cerebro, en el intestino o en el envejecimiento.
- La alimentación es prevención y es tratamiento. Es salud, en suma. La salud empieza en el mercado y en la cocina. Esto lo aplico con mis pacientes y, por supuesto, a mí misma y mi entorno. La alimentación es el hecho de comer; la nutrición es el procesamiento de los alimentos por el cuerpo para cubrir sus necesidades. Para estar bien nutridos, debemos alimentarnos de manera adecuada.

En *En la cocina con la doctora Arponen* y *El sistema inmunitario por fin sale del armario* expongo parte de esta realidad. En este libro lo pongo en práctica en la cocina del día a día. Mi cocina y mi día a día son para todos.

«Somos lo que digerimos y absorbemos (de lo que comemos), en gran medida gracias a nuestra microbiota»

# 2

# Los jugadores: los que comemos

Los jugadores somos los seres humanos. Cada uno de nosotros tiene unas características particulares que hacen que nuestras necesidades nutricionales puedan ser muy especiales. ¿Qué factores determinan esas necesidades?

## FACTORES INDIVIDUALES

La **edad:** desde que somos bebés hasta la ancianidad nuestras necesidades van variando. El alimento del bebé humano es la leche materna. A partir de los seis meses se introducen de manera paulatina otros alimentos. La infancia y la adolescencia se caracterizan por ser períodos de crecimiento, lo que condiciona los requerimientos nutricionales.

El **sexo biológico** puede condicionar parcialmente las necesidades de alimentos, sobre todo porque los hombres tienen una mayor masa muscular y suelen necesitar más energía y proteínas para mantenerla. En el caso de las mujeres, lo que comemos se relaciona también de

manera bidireccional con el ciclo menstrual. Por su parte, las gestantes y las lactantes necesitan aumentar su ingesta de nutrientes.

Nuestra **actividad física** es importante porque condiciona el flujo energético global en el organismo. Piensa en dos gemelos idénticos, de los cuales uno es abogado y pasa el día sentado trabajando con el ordenador; el otro es campeón de kitesurf y entrena horas y horas cada día. ¿A que no comen lo mismo?

La **genética** también condiciona nuestra respuesta a los alimentos y los nutrientes. Un ejemplo muy concreto es la persistencia de la lactasa: hay personas que tras la infancia toleran la lactosa y otras que no, y esto se determina genéticamente. De la misma manera, algunas personas tienen predisposición genética a la celiaquía y otras no.

## Nuestra actividad física es importante porque condiciona el flujo energético global

El **estado de salud** también importa; veamos sólo algunos ejemplos (no es una lista exhaustiva):

- Una alergia a un alimento concreto condiciona lo que podemos comer. A nadie con alergia a los frutos secos se le ocurriría probarlos porque estas alergias pueden ser muy graves.
- Las intolerancias digestivas pueden ser transitorias, como por ejemplo la intolerancia a la fructosa en los casos de sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO, por sus siglas en inglés). Otras veces son permanentes, como la

intolerancia a la trehalosa de las setas.

- La resistencia a la insulina y la diabetes mellitus influyen en la cantidad de hidratos tolerable.
- La dieta cetogénica puede ser una necesidad terapéutica para personas con dolor crónico, neuroinflamación o epilepsia.
- La dieta sin gluten es el único tratamiento de la celiaquía.
- La fenilcetonuria es una enfermedad rara en la que hay que evitar un aminoácido, la fenilalanina.

**La microbiota:** no somos conscientes de su presencia y, sin embargo, interacciona con los alimentos que ingerimos, pues interviene en la digestión. Además, puede provocar cambios en nuestro cerebro que hagan que tengamos, tal vez, preferencia por un tipo de alimentación u otro.

La **psicología,** las **emociones** y los **gustos personales**: ¿Por qué te encanta el brócoli, pero no soportas el ajo? ¿Qué hace que adores las kokotxas de merluza, pero rechaces el hígado? Incluso el estado de ánimo puede hacer que deseemos un tipo de alimentos, a veces de manera ansiosa.

## FACTORES CONTEXTUALES Y SOCIOFAMILIARES

La **religión** ha sido históricamente un elemento determinante en la

dieta y aún lo es para miles de millones de personas. Los judíos y los musulmanes no comen cerdo, y hay una serie de normas que se deben cumplir (*kosher* y *halal*). La Cuaresma o el Ramadán también influyen en la alimentación. A veces es difícil distinguir entre religión y tradiciones gastronómicas relacionadas con la época del año: la Navidad, la Semana Santa y otras festividades tienen sus propias comidas. Muchas se relacionan con la temporalidad del campo, como, por ejemplo, la cosecha, la matanza del cerdo o la pesca del cangrejo.

La **geografía** siempre ha sido clave en lo que comemos: hasta hace relativamente poco (hablo de décadas de modo general) comíamos aquello que se producía cerca. En mi infancia en Finlandia las frutas tropicales eran raras en las tiendas y no era tan raro comer alce. Los arándanos, las frambuesas, las setas y diversos fermentados formaban parte de nuestra dieta diaria. Al llegar a España, el conejo, el marisco y otros bichos del mar y las naranjas ocuparon el lugar de las bayas y los alimentos de la caza y la recolección. Hoy, las fronteras se han desdibujado, y alimentos que nuestras abuelas no conocían se han hecho un hueco en nuestras despensas y en las tripas: quinoa, aguacates y mangos ya son casi el «pan nuestro de cada día».

Las **costumbres familiares** también configuran nuestras preferencias de alimentación: cuando somos pequeños, comer o cenar en familia alrededor de la mesa, comentando los sucesos del día, crea recuerdos indelebles. Quizá sea costumbre que en cada cumpleaños se sirva un menú concreto, o tal vez la familia procede de Zamora y en casa se comen mollejas de ternera de Aliste con frecuencia.

En la actualidad, la **publicidad**, las **redes** sociales, la televisión, las series, las películas o los *influencers* también nos empujan a comer (o a no comer) determinados alimentos o productos.

Y, por supuesto, tenemos las **tribus modernas**: veganos, cetogénicos, carnívoros, paleos… Muchas personas se identifican con una tribu según su forma de comer. A menudo la pérdida del sentido religioso clásico se sustituye por la sensación de pertenencia a una tribu. Hay personas que se definen por su forma de comer incluso con

el seudónimo con el que se identifican en redes sociales.

Aunque lo mencione en último lugar, no es un asunto menor: el **dinero**. La economía es un condicionante importante para nuestra salud y, también, para lo que comemos.

# 3

# ¿Qué tipos de dieta hay y cuál es «la mejor»?

Podría pensarse que, como son tantos los factores que influyen en nuestra alimentación, no se puede establecer una pauta o un patrón de alimentación que pueda considerarse universalmente adecuada. Sin embargo, sí que hay unas reglas del juego de la alimentación en las diversas sociedades humanas. Esas reglas del juego eran —son— lo que entendemos por **dieta**: **«Conjunto de sustancias que regularmente ingerimos como alimento»**, y que habitualmente tiene un patrón concreto con características particulares.

Podemos clasificar las dietas de muchas maneras. Aquí las diferencio por su ámbito geográfico o por su contenido en cuanto a alimentos o macronutrientes. No pretendo hacer una lista exhaustiva, sólo repasar algunas de las más frecuentes o conocidas. Tampoco las voy a comentar, sólo enumeraré sus características. Cualquiera,

menos una, puede ser muy saludable.

# DIETAS POR EL ÁMBITO GEOGRÁFICO

## Dieta mediterránea

Se define como una «herencia cultural, con un estilo de vida equilibrado que va más allá de una pauta nutricional». La UNESCO la considera parte del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Su decálogo consiste en lo siguiente:

- Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.
- El pan y los cereales deberían formar parte de la alimentación diaria.
- Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.
- Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.
- Consumir carne roja con moderación como parte de guisos y otras recetas; pocas carnes procesadas.
- Pescado en abundancia y huevos con moderación.
- La fruta fresca sería el postre habitual; dulces y pasteles sólo ocasionalmente.
- El agua es la bebida por excelencia; vino con moderación y sólo durante las comidas.
- Realizar actividad física todos los días.

## Dieta atlántica

Se denomina a la que es típica de Galicia y la vertiente cantábrica de la península Ibérica (y otros países europeos bañados por el Atlántico). Propone lo siguiente:

- Abundancia de alimentos de temporada, locales, frescos y mínimamente procesados.
- Abundancia de alimentos procedentes de vegetales: verduras y hortalizas, frutas, cereales (pan con grano entero), patatas, castañas, nueces y leguminosas.
- Abundante consumo de pescados y mariscos frescos, congelados o en conserva.
- Consumo de leche y derivados lácteos, en especial, quesos.

- Consumo de carne de cerdo, vacuno, caza y aves.
- Beber fundamentalmente agua. Consumo de vino, normalmente con las comidas y en cantidades moderadas.
- Uso de aceite de oliva para aliñado y cocinado.
- Preparación culinaria preferente: cocción, guisado y brasa.
- Realizar actividad física todos los días.

## Dieta báltica o nórdica

Se basa en el consumo de productos frescos de proximidad con muchas verduras, setas, bayas, frutas y legumbres. Se recomiendan cereales integrales (con un peso importante para el centeno y la avena). Se recomiendan lácteos fermentados (desnatados), mucho pescado (sobre todo, azul), aceite de colza, huevos y pollo. En la pirámide se incluyen en el vértice algunos dulces y carnes procesadas, aunque se recomienda evitar su uso.

## Dieta asiática

Decir «dieta asiática» es tan generalista como «dieta europea». Asia es un continente enorme. Aun así, como características más o menos comunes se podrían incluir el consumo escaso de lácteos y que se cocina al vapor, cocido o en wok. Las proteínas animales proceden sobre todo del pollo, el pescado, los mariscos y el huevo. El azúcar es el presente en las frutas, y el carbohidrato complejo que se come es arroz. Las verduras son parte fundamental de la dieta, así como los frutos secos. De las legumbres, la soja y las lentejas son las más usadas. Es una dieta con un uso abundante de especias y hierbas.

## Dieta «latina»

Lo mismo podríamos decir de la dieta «latina». Desde México hasta la Patagonia hay mucha variedad geográfica y gastronómica como para englobar todas las dietas de esta región en un patrón único. Algunos alimentos especialmente típicos de una dieta «latina» son la yuca, el plátano, los chiles, las tortillas, los frijoles y el arroz. El mango y el aguacate también abundan.

## Dieta occidental

La que nos enferma. Está llena de productos y carnes procesadas,

azúcares refinados, grasas trans y exceso de omega 6. Es escasa en fibra y vitaminas.

## Dietas «ancestrales»

Las escasas poblaciones de cazadores-recolectores que quedan por el mundo, como los tsimane, los hadza o los inuit tienen patrones de alimentación ancestrales que dependen de sus condiciones ambientales. Es decir: comen aquello que tienen a su disposición. Mientras mantienen su estilo de vida ancestral, están a salvo de las enfermedades crónicas típicas de las sociedades industrializadas. Si caen en el sedentarismo y comienzan a consumir ultraprocesados, enferman.

# DIETAS POR SU CONTENIDO, CON O SIN IDEOLOGÍA ASOCIADA

## Dieta paleo

Puede significar muchas cosas. Las dietas ancestrales de los cazadores-recolectores actuales se podrían considerar «paleo» y son muy variadas. En general, en nuestro contexto entendemos por dieta «paleo» aquélla que no tiene cereales, legumbres ni azúcares añadidos, y habitualmente tampoco lácteos o, si los tiene, son fermentados. No tiene por qué ser especialmente abundante en carne de mamíferos, como piensa mucha gente.

## Dieta vegetariana

En la que sólo se comen productos de origen vegetal y, en diversas variantes, huevos, lácteos o bivalvos (dieta bivalvovegetariana).

## Dieta carnívora

En la que sólo se comen productos de origen animal.

## Dieta macrobiótica

Es un sistema de alimentación que se acompaña de toda una filosofía; en el plano nutricional se basa en respetar el equilibrio entre el yin y el yang, comer alimentos locales de temporada, comer sólo cuando se tiene hambre, masticar bien y no procesar mucho los alimentos.

## Dieta cetogénica

Se trata de una dieta con un bajo contenido en hidratos de carbono y con una elevada cantidad de grasas. Hay muchas variantes.

## Dietas con restricción de algún componente concreto

Las más habituales son las siguientes:

- **Dieta sin gluten:** no incluye trigo, cebada, centeno (ni avena, salvo que no contenga gluten de manera certificada).
- **Dieta sin lactosa:** puede incorporar lácteos sin lactosa.
- **Dieta baja en FODMAP (DBF):** se excluyen alimentos que tienen un tipo de hidratos de carbono determinados: oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables. Incluyen lactosa, fructosa, fructanos, sorbitol, manitol, xilitol… En realidad, los FODMAP son alimento para la microbiota y, si dan problemas, es porque hay un problema con

ésta, como sucede con el SIBO. La DBF debería pautarla un profesional de la nutrición y aplicarse únicamente durante períodos de tiempo específicos, porque a largo plazo supone la restricción de muchos alimentos saludables y cambios desfavorables en la microbiota.

## ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LAS DIETAS SALUDABLES?

Hay muchas formas de comer sano. Si quisiéramos buscar unas «normas generales universales para comer sano», es decir, unas reglas del juego que todos podemos compartir, quizá sea más importante saber «qué no debemos comer» que dar una pauta exacta universal de «qué comer».

Lo que no necesitamos comer (ni deberíamos hacerlo si queremos conservar la salud) son los productos ultraprocesados. Tampoco necesitamos azúcar añadido. No se debería recomendar tomar alcohol (¡ni desde luego tabaco!). Y, al menos en nuestra sociedad, la mayoría de las personas se beneficiaría (en general) de comer algo menos (en cantidad y frecuencia).

Una dieta saludable debe garantizar nuestra adherencia a largo plazo a ella. Para ello, no sólo debe ser saludable, sino además tiene que ser apetecible y llevadera en el tiempo, tanto desde el punto de vista económico como por la manera de elaborar las recetas.

Con infinitos matices derivados de las características del «jugador/comedor», hay algunas reglas generales.

1.

Comer **alimentos frescos**, de temporada y proximidad, **o bien conservados** de una manera que los mantengan en condiciones óptimas: congelados, conservas, fermentados, deshidratados.

## 2.

La **verdura**, la **fruta**, las **setas** y los **frutos secos** son (en general) la base de una alimentación saludable. La mayoría de las personas se beneficiaría de aumentar el consumo de estos alimentos.

Una dieta saludable debe garantizar nuestra adherencia a largo plazo a ella

## 3.

Las **especias** y las **hierbas aromáticas** contienen compuestos saludables concentrados y convierten la cocina en un festín de sabores y aromas.

## 4.

Las **legumbres** de manera variada, aplicando el remojo, con cocciones adecuadas y germinación, en general se asocian a buenos resultados en salud.

## 5.

Los **cereales** y los **pseudocereales** no deberían ser la base de la alimentación en general, pero si el gasto energético de una persona es muy elevado, son una fuente barata de energía. Sin embargo, se puede hacer una dieta muy saludable sin necesidad de consumir cereales; si se consumen, es preferible que sean integrales y que se procesen de manera adecuada. Por ejemplo, elaborando pan de masa madre (fermentación larga).

## 6.

Si se consumen **lácteos**, es preferible priorizar los fermentados (yogures y quesos) idealmente de producción ecológica, incluyendo los de animales pequeños (cabra u oveja). Consumir lácteos no es necesario para una dieta saludable y en ciertas partes del mundo su consumo es escaso.

## 7.

Los **pescados**, los **crustáceos** y los **moluscos** son una fuente excelente de proteínas completas y grasas saludables.

## 8.

De las **carnes**, las de ave (de producción ecológica) en general se suelen preferir a la carne de mamíferos, que debería ser de pasto y ecológica. Como recordatorio: las vísceras son un

alimento extraordinariamente denso en nutrientes y muchas tienen un precio muy asequible.

9.

Los **huevos** se pueden incluir en la alimentación sin problemas: hay muchos estudios que demuestran que no son un problema en el seno de un patrón alimentario saludable.

10.

El **aceite de oliva** es una grasa saludable que se puede utilizar como grasa principal. En determinados contextos, la mantequilla, el *ghee* y el aceite de coco pueden tener cabida.

11.

La **variedad** de alimentos saludables aumenta la diversidad de la microbiota y la ingesta de micronutrientes como los fitoquímicos bioactivos.

12.

Los alimentos **fermentados** son una forma saludable de echarle una mano a nuestra microbiota.

## ¿CÓMO DEBERÍAN SER LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN?

Esto es un libro de cocina. Por tanto, he utilizado diversas técnicas para cocinar los alimentos. La cocción de los alimentos ha permitido a la especie humana aprovechar mejor sobre todo el contenido energético de los alimentos. Se considera que el simple hecho de

cocinar los alimentos hace que se aumente en un 30-40 por ciento la energía que obtenemos de ellos.

Muchas verduras y frutas no necesitan demasiada cocción: se pueden comer crudas, al igual que algunas carnes y pescados. No obstante, por razones de seguridad alimentaria y gastronómicas, cocinar los alimentos tiene sus ventajas: los alimentos se hacen más digeribles y se eliminan ciertos microorganismos que pueden ser problemáticos. Además, hay muchos platos que son más agradables de comer calientes, en lugar de fríos. La cocción puede cambiar también el aspecto, el sabor y los valores nutricionales de los alimentos.

Cuando cocinamos la verdura, no siempre se produce una pérdida de nutrientes como los polifenoles. Por ejemplo, el licopeno del tomate se concentra más cuando hacemos salsa de tomate o pisto. Dicho esto, ¿cómo podemos usar las diversas técnicas de cocción para cocinar de la manera más saludable posible?

- Aunque cocinemos verduras, también deberíamos **comerlas crudas**. Las ensaladas son una forma estupenda de comer todo tipo de plantas crudas. Las frutas en general no las cocinaremos, salvo algunas excepciones como la manzana asada, una compota o algún postre especial.
- Siempre debemos **evitar quemar** los alimentos para que no se generen sustancias tóxicas como las aminas heterocíclicas y los hidrocarburos aromáticos policíclicos, que aparecen sobre todo en la fritura y la barbacoa. Para freír, es mejor la freidora de aire que la de aceite.
- La cocción de las verduras será preferentemente **al vapor**. Es importante no pasarnos con los tiempos de cocción indicados de manera innecesaria.
- En general, el **horno**, la **plancha** y la **olla de cocción lenta** permiten controlar de manera adecuada los tiempos de cocción y la temperatura y son buenas opciones para cocinar muchos alimentos.
- El **microondas** puede ser útil para ciertas elaboraciones de manera puntual.

La ciencia aplicada a la cocina es un campo apasionante de estudio y cada alimento tiene su manera óptima de cocinarlo para aprovechar todas sus propiedades. En las referencias incluyo algún libro que te puede interesar.

## TÉCNICAS DE COCCIÓN MÁS HABITUALES

### Al vapor

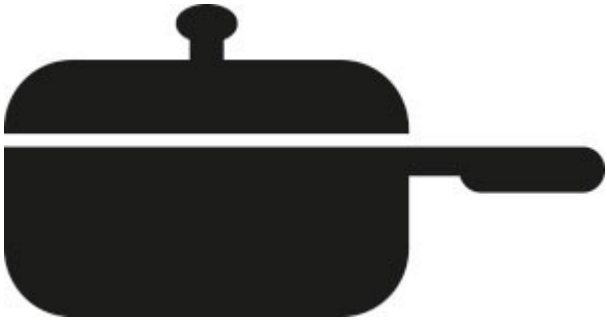
Los alimentos se cocinan sin quemarse ni secarse. Se mantienen el sabor, las vitaminas, los minerales y el color. Habitualmente se cuecen al vapor las verduras (aunque con conocimientos adecuados se puede aplicar para carnes y pescados).

## Cocción en agua

Se introducen los alimentos en agua y se cuecen durante un

tiempo determinado. Es imprescindible para la pasta, pero también las sopas y cremas de verduras implican una cocción en un líquido (que no tiene por qué ser agua). Lo ideal es usar no demasiada agua y no prolongar las cocciones en exceso, porque se pueden perder nutrientes.

## Estofado

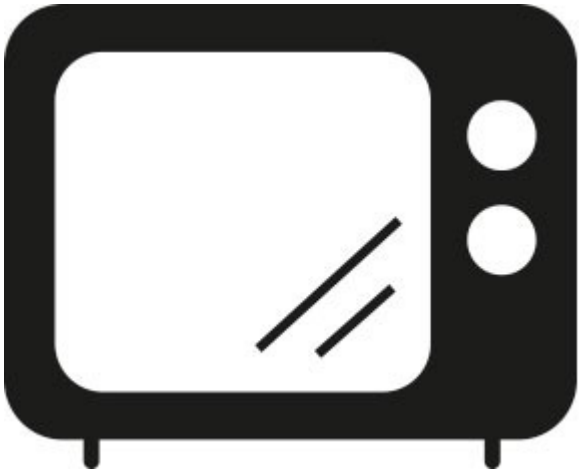


Los alimentos se cuecen en su jugo; en el guiso se añade algún líquido como caldo.

## Olla a presión

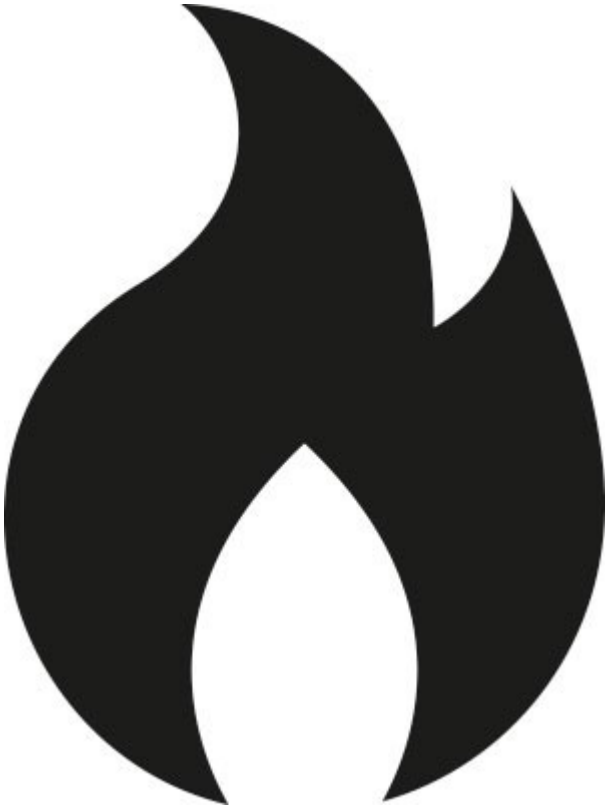
Se cocinan los alimentos de manera más rápida, y se conservan la mayoría de los nutrientes (salvo la vitamina C, que se pierde algo más).

## Microondas



En general se mantienen las vitaminas. Los alimentos se cocinan por la fricción de las moléculas de agua dentro de ellos. Es posible que otros componentes saludables sufran (como la mirosinasa de las crucíferas).

## Asado al fuego, con brasas o en el horno

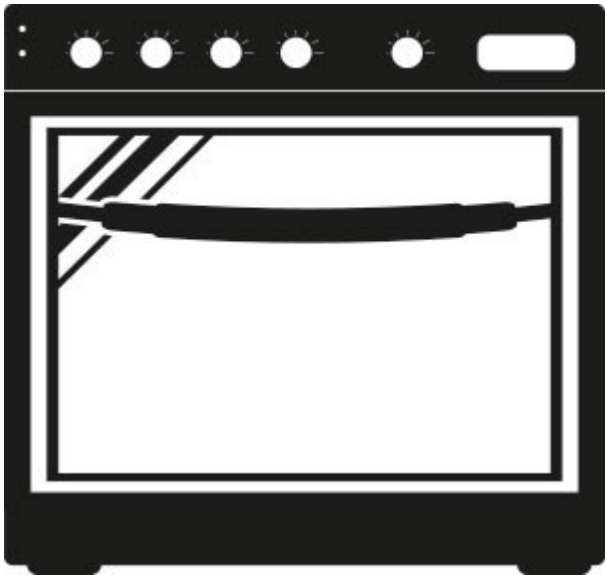


Incluso a fuego lento o a baja temperatura se pueden perder las vitaminas que no aguantan el calor (hasta en un 25 por ciento en el caso de las verduras, según ciertas estimaciones).

## Salteado

Se utiliza aceite caliente para cocinar de manera rápida todo tipo de alimentos, dejando que las verduras en particular queden crujientes.

## Horneado



Para evitar el resecado de los alimentos, se puede tapar el alimento o utilizar el papillote, que ayuda a conservar los nutrientes.

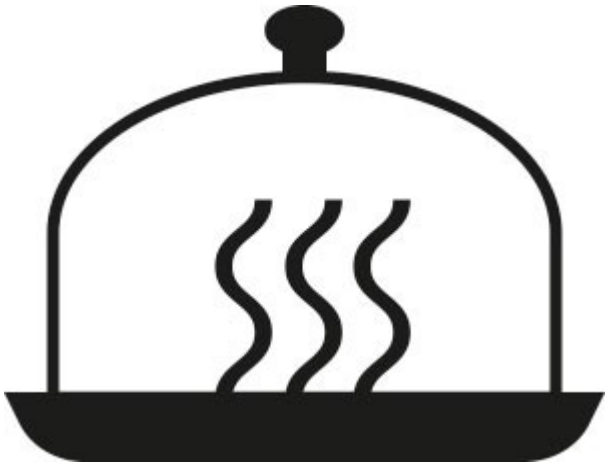
## A la plancha

Se utiliza una plancha bien limpia y muy caliente, sin aceite o con muy poca cantidad. Se cocinan de forma rápida carnes, pescados y verduras. Se puede producir pérdida de nutrientes, tanto más cuanto más tiempo se tiene el alimento al calor.

## Fritura

Se sumergen los alimentos en aceite muy caliente. Se suelen perder nutrientes por las altas temperaturas, y a menudo se generan sustancias no saludables por la transformación de las grasas. Si se opta por freír algo, que sea con aceite de oliva. Las freidoras de aire solucionan la mayor parte de los problemas de la fritura convencional.

## Ahumado



Es una técnica tradicional de ciertos países, pero puede generar

problemas por compuestos derivados del nitrógeno, por lo que no es muy recomendable su uso habitual.

## Olla de cocción lenta

Cuece los alimentos de manera prolongada a baja temperatura, lo que permite una mayor conservación de los nutrientes. Se potencian los sabores de los guisos. Además, consume menos energía que el horno o la cocción tradicional.

# 4
# Los nutrientes

¿Cómo de importantes son los famosos «macros»? ¿Qué tipos de micronutrientes hay?

## KILOCALORÍAS

Este término hace referencia a la energía de los alimentos. Aún persiste la obsesión por las «calorías»: se anuncian productos «bajos en calorías» o se ensalzan las propiedades beneficiosas de tal o cual alimento porque es «bajo en calorías».

A nuestros ancestros les habría parecido absurdo. Para su cerebro en busca de recursos, un alimento, cuanto más energético fuera, mejor: si inviertes energía en conseguir alimentos, en general, esos alimentos te tienen que procurar más energía que la que has gastado

en conseguirlos, ¿no?

Es decir: si gastas más dinero en la gasolina para ir a trabajar que lo que cobras luego, no te compensa ir a ese lugar en concreto.

Hoy, sin embargo, en la inmensa mayoría de los casos tenemos problemas por un exceso de ingesta de energía.

Dicho eso, sería mejor que nos olvidemos de las calorías y pensemos más en términos de densidad nutricional.

La **densidad nutricional** es la cantidad de nutrientes por caloría. Te lo voy a explicar con un ejemplo:

- 100 gramos de azúcar blanco son 400 kilocalorías de energía, pero el azúcar blanco no tiene nada más que eso, un montón de sacarosa, que es la unión de fructosa y glucosa. Energía. Sin más.
- 100 gramos de hígado de ternera tienen 136 kilocalorías, es decir, mucha menos energía. En su lugar, aportan unos 4 gramos de grasa, 21 gramos de proteína, 10.250 mcg de vitamina A, 1,2 mcg de vitamina D, 0,5 mg de vitamina E, 266 mcg de folato, 12,78 mg de niacina, 2,9 mg de riboflavina, 0,26 mg de tiamina, 81 mcg de vitamina B12, 0,8 mg de vitamina B6 y 25 mg de vitamina C. Además, podrías comer 300 g de hígado por 400 kcal, así que fíjate la cantidad de nutrientes que acompañan a esas calorías.

## ¿Qué alimentos son especialmente densos nutricionalmente?

El hígado y las vísceras en general (bazo, riñones, corazón), el pescado pequeño, las hojas verdes oscuras, los bivalvos y los crustáceos, la ternera, los huevos y la leche.

### Olvídate de las calorías. Piensa más en la densidad nutricional

# EJEMPLOS DE DENSIDAD NUTRICIONAL

**100** g de azúcar blanco - **400** kcal

**100** g de hígado de ternera - **136** kcal

**4** g grasa

**12,78** mg niacina

**21** g proteína

**2,9** mg riboflavina

**10.250** mcg vit. A

**0,26** mg tiamina

**1,2** mcg vit. D

**81** mcg vit. B12

**0,5** mcg vit. E

**0,8** mg vit. B6

**266** mcg folato

**25** mg vit. C

Los cereales, en cambio, tienen una baja densidad nutricional: nos

sirven fundamentalmente para obtener energía y fibra insoluble.

Otro motivo para no obsesionarse con las calorías es que es más importante el flujo energético y moverse lo suficiente. No es sólo que en nuestra sociedad se coma mucha comida muy energética de baja densidad nutricional, sino que la mayoría no se mueve demasiado y no necesita tanta energía.

## HIDRATOS, GRASAS Y PROTEÍNAS

Por otro lado, tenemos hidratos de carbono, proteínas y grasas. A cada uno de ellos hay quien les tiene manía. Lo mismo hay quien te dice «los hidratos son malos, no los comas, que te van a dar los siete males» mientras el de al lado se desgañita con aquello de que «evita las grasas, son malas y te obstruyen las arterias». Luego, otros te asustan con el mito de «no comas mucha proteína, que se te colapsan los riñones».

## ¿Qué son cada uno de estos macronutrientes?

**Los hidratos de carbono** también se llaman glúcidos, sacáridos o azúcares. Son moléculas que tienen fundamentalmente carbono, hidrógeno y oxígeno. Nos dan energía, aunque también participan de componentes estructurales de nuestras células.

La glucosa es quizá la más conocida: es eso que llaman «el azúcar de la sangre». Se suele dibujar como un hexágono con sus seis carbonos. Es un monosacárido: quiere decir que es el elemento más sencillo, no se puede descomponer en otro hidrato de carbono más simple. Otros monosacáridos son la fructosa, la ribosa o la galactosa, presente en la leche.

Cuando se unen dos monosacáridos obtenemos los disacáridos, como la sacarosa que es glucosa + fructosa, o la lactosa = glucosa + galactosa.

En los oligosacáridos se unen de tres a diez monosacáridos.

Los polisacáridos tienen más de diez monosacáridos. Ejemplos

presentes en alimentos son el almidón (que en realidad se compone de amilosa y amilopectina). El almidón está en el pan, la patata y el arroz, por ejemplo. Son un montón de glucosas juntas. El glucógeno lo tenemos en los músculos y el hígado como reserva de energía. También la celulosa, un tipo de fibra que no digerimos, son un montón de glucosas pegadas.

¿Dónde encontramos los hidratos de carbono en los alimentos? Los alimentos que son muy ricos en hidratos de carbono son los cereales, los pseudocereales y muchos tubérculos (como la patata o el boniato). Las legumbres también contienen bastantes hidratos de carbono. El principal macronutriente de la verdura y la fruta es el hidrato de carbono, pero son alimentos con una gran densidad nutricional, con vitaminas, minerales y compuestos bioactivos. También los lácteos contienen hidratos de carbono, en cantidad variable según el tipo de producto.

Las **grasas,** cuando de alimentos hablamos, hacen referencia a un tipo de lípidos en los que en general uno, dos o tres ácidos grasos se unen a una molécula de glicerina. También el colesterol y sus equivalentes vegetal y fúngico son lípidos: fitosterol y ergosterol.

Habitualmente se diferencian por el tipo de enlaces que están en los ácidos grasos:

- Grasas saturadas: sólidas a temperatura ambiente, como el tocino, el sebo, la manteca de cacao, la mantequilla…
- Grasas insaturadas, es decir, que son líquidas a temperatura ambiente:
    - Monoinsaturadas: presentes en el aceite de oliva, el aguacate o los frutos secos.
    - Poliinsaturadas: como los omega 3 y 6 del pescado, las semillas o algunos frutos secos.
- Grasas trans: sobre todo de producción industrial, aunque algunas están presentes de forma natural por ejemplo en los lácteos, como el CLA. Los industriales son perjudiciales para la salud.

Las grasas tienen una función energética y también estructural. En nuestro cuerpo podemos fabricar muchas de las grasas que necesitamos, salvo los ácidos grasos esenciales tanto omega 3 como omega 6. En general, ingerimos una cantidad excesiva de ácidos grasos omega 6 procedentes de productos ultraprocesados. Sin embargo, la proporción de los ácidos grasos omega 3, sobre todo de tipo DHA y EPA (procedentes del pescado y el marisco), a menudo es insuficiente en la alimentación.

Hay otros ácidos grasos de tipo omega que no son considerados esenciales pero que son importantes para nuestra salud. Son los omega 7, como el ácido palmitoleico, importante para la salud de la piel y las mucosas, y los omega 9, como el oleico, presente sobre todo en el aceite de oliva.

Las **proteínas** son moléculas formadas por cadenas de aminoácidos. Nuestro organismo es capaz de fabricar muchos aminoácidos, pero otros son esenciales porque no somos capaces de producirlos o son condicionalmente esenciales porque necesitamos más de lo que podemos sintetizar. Cuando comemos proteínas, las digerimos y descomponemos y luego utilizamos los aminoácidos para fabricar nuestras propias proteínas. Los músculos son grandes demandantes de aminoácidos (sobre todo de los llamados ramificados: valina, leucina e isoleucina), pero tenemos proteínas en todas las células porque tienen muchas funciones distintas.

Los aminoácidos esenciales son los siguientes: histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.

Se suele llamar «proteína completa» a la que contiene todos los aminoácidos esenciales, e incompleta si no es así. Las proteínas de origen animal suelen ser completas y las de origen vegetal, incompletas. Ésta es una generalización y no quiere decir que no se puedan obtener suficientes proteínas de fuentes solamente vegetales.

Las proteínas están presentes fundamentalmente en todos los productos de origen animal; en general, suelen ser además proteínas más fácilmente absorbibles. De los productos de origen vegetal, las legumbres son el alimento más rico en proteínas, junto a las semillas y los frutos secos.

Las proteínas también aportan energía, pero en general se usarán para funciones estructurales y no tanto energéticas.

## ¿CUÁNTO NECESITAMOS DE CADA MACRONUTRIENTE?

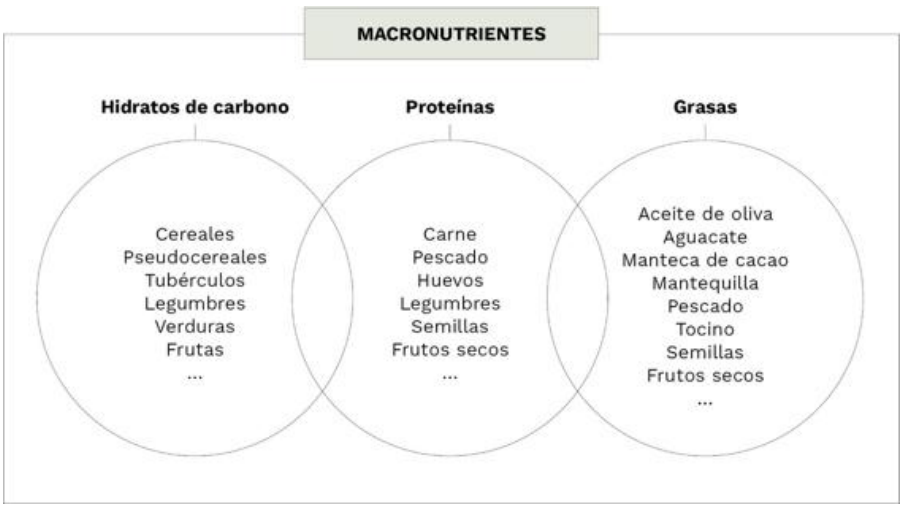
Si hay debates en el campo de la nutrición, quizá el que gira en torno a la distribución de los macronutrientes es uno de los más animados, por no decir incluso agresivo.

La especie humana se puede alimentar de cantidades muy variables de hidratos de carbono y grasas. El clásico ejemplo es la elevada ingesta de grasas de los inuit, en base sobre todo a productos de origen animal. En el otro lado estarían los kitava, que llegan a comer hasta un 70 por ciento de sus calorías como hidratos de carbono. Lo que en general se mantiene más o menos estable es la cantidad de proteína: entre un 10-35 por ciento de la ingesta sería a base de proteínas. La cantidad necesaria de hidratos de carbono se

puede modular mucho en función de la actividad física.

La recomendación de cantidad mínima de proteína varía de las recomendaciones oficiales de 0,8 g/kg de peso, pero ojo, que es la cantidad mínima, no necesariamente la ideal. Por eso, actualmente se considera que esta cifra probablemente sea insuficiente en muchas circunstancias. Así, los requerimientos pueden variar de ese mínimo hasta 2.5 g/kg según la persona.

En personas mayores es especialmente importante mantener una adecuada ingesta proteica, por la facilidad de caer en la sarcopenia (la pérdida de masa muscular) y sus dificultades para absorber la suficiente proteína.



## MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son sustancias necesarias para el funcionamiento de nuestro cuerpo, pero sus necesidades habitualmente se expresan en miligramos o microgramos.

## Vitaminas

Las vitaminas son moléculas orgánicas imprescindibles para nuestro cuerpo. Distinguimos:

- **Vitaminas hidrosolubles:** son las vitaminas del grupo B y la C. Se disuelven en el agua y no se acumulan en el cuerpo, salvo la B12, que podemos almacenar en el hígado. La microbiota intestinal fabrica y consume vitaminas del grupo B. Cada vitamina está en cantidades variables en diversos alimentos tanto de origen vegetal como animal. El exceso de vitaminas hidrosolubles se elimina por la orina.
- **Vitaminas liposolubles:** son las vitaminas A, D, E y K. Se disuelven en las grasas y, por tanto, se ingieren en alimentos que contienen grasa. La vitamina D es un poco especial, porque en realidad, la mayor parte la fabricamos nosotros mismos gracias a la exposición a la luz del sol. La vitamina K es en parte producida por la microbiota intestinal. Las vitaminas liposolubles se almacenan en el cuerpo, aunque la K en poca cantidad, por lo que se recicla para usar cada molécula varias veces.

## Minerales

Los organismos vivos no producen minerales: los obtenemos de la tierra. Las plantas los absorben y también en los productos de origen animal hay minerales. En el agua puede haber algunos minerales, pero habitualmente no en la suficiente cantidad como para suplir nuestras necesidades.

Los minerales son muchos y cada uno tiene sus requerimientos, funciones y fuentes. Se podría diferenciar entre:

- Aquéllos que necesitamos en una mayor cantidad: calcio, fósforo, magnesio, sodio, cloro, potasio y azufre.
- Los que se consideran oligoelementos y de los que necesitamos cantidades menores: boro, cobre, cromo, fluoruro, hierro, manganeso, molibdeno, selenio, silicio, yodo, zinc…

Profundizar en las funciones, cantidades necesarias y fuentes de cada vitamina y mineral sobrepasa los objetivos de este libro. En *El sistema inmunitario por fin sale del armario* desarrollo este tema ampliamente. Una fuente muy recomendable es el Centro de Información de Micronutrientes del Linus Pauling Institute de la Oregon State University, disponible en español en <**https://lpi.oregonstate.edu/es/mic**>.

## Componentes bioactivos y otros micronutrientes

Existen otras sustancias en los alimentos que son necesarias para tener una buena salud.

Un ejemplo es la colina: importante para los procesos de metilación y otros procesos metabólicos, la síntesis de neurotransmisores, el desarrollo del cerebro, la memoria… Aunque podemos sintetizar algo de colina, no es suficiente para nuestras necesidades y debemos ingerirla con alimentos. La ingesta de colina a menudo está por debajo de las cantidades mínimas recomendables.

Las plantas contienen decenas de miles de sustancias consideradas bioactivas: con una pequeña cantidad pueden modular el funcionamiento de nuestra microbiota y nuestras células. Tienen una función antioxidante y pueden regular la expresión del ADN, modificar la comunicación celular, ayudar en procesos de desintoxicación y favorecer actividades antimicrobianas. Son uno de los motivos por los que nos interesa comer diversos alimentos de origen vegetal de alta densidad nutricional.

- Los **terpenos** y **terpenoides** constituyen un grupo con al menos veinticinco mil sustancias diferentes. Son sustancias como los

carotenoides o el licopeno, y otras presentes en muchas especias o hierbas como el limoneno o la carvona. También los fitoesteroles se incluyen dentro de esta categoría.
- Los **alcaloides** (unos doce mil) incluyen la cafeína, la piperina (de la pimienta) o la teobromina.
- Los **componentes fenólicos** (al menos unos ocho mil) son tanto los polifenoles como los ácidos fenólicos simples (ácido clorogénico y ferúlico son algunos ejemplos). Los polifenoles quizá sean los más famosos: quercetina, catequinas, resveratrol, curcumina o taninos, entre otros.
- Los **compuestos azufrados** son sustancias presentes sobre todo en las aliáceas (familia de la cebolla) y las crucíferas (los glucosinolatos).

## La fibra

«Fibra» es un concepto que engloba a los hidratos de carbono que nosotros mismos no aprovechamos. Mayoritariamente van a servir de alimento a nuestros microorganismos intestinales o para generar un buen bolo fecal. Así, en general, la fibra se clasifica según que sea más o menos soluble y fermentable.

- La **fibra** más **soluble y fermentable** es la esencial para la microbiota: almidón resistente, betaglucanos, fructo y galactooligosacáridos, inulina, mucílagos y pectina. Están muy presentes en la verdura, la fruta, los frutos secos, los tubérculos, las setas y las legumbres. Es lo que se denomina MAC, siglas inglesas de *microbiota-accessible carbohydrate* (carbohidratos accesibles a la microbiota). Hay algunos también en productos de origen animal, como los lácteos.
- Las **fibras insolubles**, en cambio, retienen poca agua y se fermentan poco. Aumentan el bolo fecal y limpian las paredes del intestino. Son fibras como la celulosa, la hemicelulosa y la lignina (que en realidad no es un polisacárido). Están más presentes en los cereales, los granos enteros, el salvado y

algunas verduras. En general, no son alimento para la microbiota.

Los alimentos que comemos contienen cantidades variables de agua, macronutrientes y micronutrientes. Simplemente consumiendo una gran variedad de alimentos recibiremos buena parte de los nutrientes que necesitamos.

Si caemos en el embudo alimentario y pensamos sólo en términos de macronutrientes es más fácil que provoquemos algún pequeño desequilibrio.

# 5
# Los alimentos

¿Qué alimentos nos garantizan recibir todos los nutrientes que necesita el superorganismo humano?

## Verduras

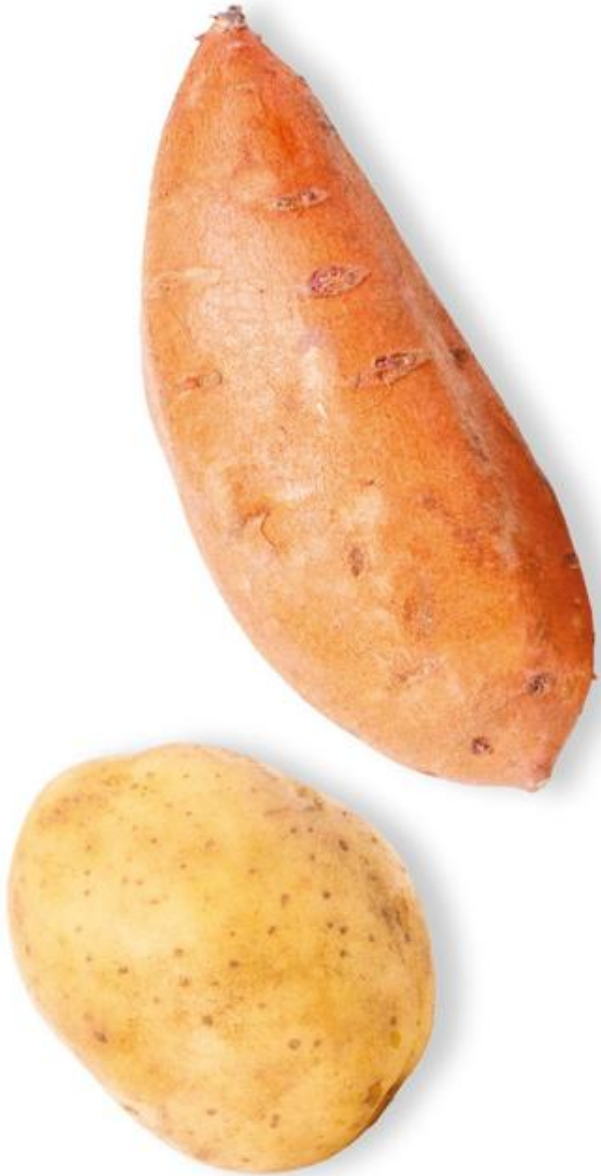
Incluye partes comestibles de las plantas como hojas, tallos o inflorescencias. Se podrían clasificar según la parte que nos comamos o por la familia a la que pertenecen:

- Aliáceas y otras liliáceas: ajo, cebolla, cebolleta, puerro, cebollino, espárrago.
- Asteráceas: lechugas, alcachofa.
- Cucurbitáceas: calabaza, calabacín, pepino, melón.

- Crucíferas: repollo, coliflor, brócoli, nabo, rábano, lombarda.
- Solanáceas: tomate, pimiento, berenjena.
- Quenopodiáceas: acelga, espinaca, remolacha.
- Umbelíferas: zanahoria, apio, chirivía, perejil.

## Tubérculos

En realidad, pertenecen a alguna de las categorías de la izquierda, pero muchos no se consideran verduras. Son alimentos como la patata, el boniato, la chufa, la yuca y el salsifí. También la zanahoria o la chirivía son tubérculos, pero se suelen considerar verduras.



**Frutas**

Se pueden clasificar como ácidas, semiácidas, neutras o dulces. Aunque el tomate es una fruta, en general, se consideran «frutas» aquellos frutos más bien dulces que se usan como postre. La aceituna y el aguacate también son frutas, pero no se suelen categorizar dentro de las «frutas». Comer fruta entera es saludable, puesto que va acompañada de fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. La mayoría de las personas toleran sin problemas la fructosa de la fruta.

## Semillas y frutos secos

Los frutos secos son semillas, pero no todas las semillas se consideran fruto seco. Habitualmente se incluyen en la categoría de semillas las de chía, amapola, sésamo, hinojo, calabaza, girasol, pino y linaza.

Se suelen considerar frutos secos las almendras, los anacardos, la avellana, la castaña, las nueces (y las de Brasil, pecana, macadamia) y los pistachos, entre otros. El cacahuete en realidad es una legumbre.

## Cereales y pseudocereales

**Con gluten:** trigo, cebada y centeno (y avena por contaminación cruzada y contenido en prolaminas). No hay evidencia científica que apoye su inclusión durante años en la base de la pirámide de recomendaciones alimentarias. Cuando se refinan y se consumen en grandes cantidades, pueden tener un impacto metabólico negativo, además de ser poco densos nutricionalmente. Las personas celíacas o las no celíacas pero sensibles al gluten no toleran el gluten. El trigo de producción intensiva, refinado y usado en grandes cantidades en

productos ultraprocesados no es saludable. El pan de masa madre fermentado (si no eres celíaco) puede ser un componente saludable de una dieta variada si te gusta y no te sienta mal. La avena adecuadamente procesada contiene betaglucanos que pueden ser muy saludables para tu intestino. Si crees que el consumo de gluten te genera problemas, descarta primero la enfermedad celíaca antes de dejar de comerlo. (En este libro no hay recetas con gluten.)

**Sin gluten:** maíz, arroz, mijo o *teff*. Aunque no contienen gluten, tampoco son demasiado densos nutricionalmente. Los productos ultraprocesados sin gluten fabricados con maíz en general tienen un impacto metabólico negativo.

**Pseudocereales:** trigo sarraceno, quinoa y amaranto. No contienen gluten, pero sí proteínas de tipo prolamina que pueden ser problemáticas para algunas personas especialmente sensibles. El trigo sarraceno es quizás el mejor tolerado, aunque la quinoa también puede ser una buena alternativa.

## Legumbres o fabáceas

Lenteja, guisante, garbanzo, altramuz, soja, alubias… son la semilla

de las plantas leguminosas. Es necesario procesarlas de manera adecuada para consumirlas: suelen necesitar remojo y una cocción prolongada. También se pueden comer germinadas.

## Algas

Espirulina, *agar-agar*, *nori*, *kombu*, *wakame*… Se han puesto de moda por la influencia de dietas orientales. Sin embargo, algunas pueden contener una cantidad de yodo excesiva para las personas con problemas de tiroides. Un uso ocasional en pequeñas cantidades puede aumentar la variedad de nuestra alimentación.

## Setas

Hay muchísimos tipos de setas comestibles y se podrían considerar un verdadero superalimento. *Boletus*, rebozuelos, colmenillas, *shiitake*, angula de monte, perrechico… Si las toleras, sería ideal comerlas un par de veces a la semana (o más). Las setas deshidratadas mantienen prácticamente todas las propiedades beneficiosas de las setas, y 10 g equivalen a 100 g de seta fresca.

## Huevos

Se consideran una fuente de proteína completa y, además, contienen fosfolípidos, luteína, zeaxantina, vitaminas D, E, B2, B12, selenio, yodo, vitamina A, otras vitaminas del grupo B y otros oligoelementos. Además, son muy ricos en colina. Son un excelente alimento en el contexto de un patrón alimentario global saludable.

## Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Merece una mención especial al ser la grasa por excelencia de la dieta mediterránea, para consumir tanto en crudo como para cocinar.

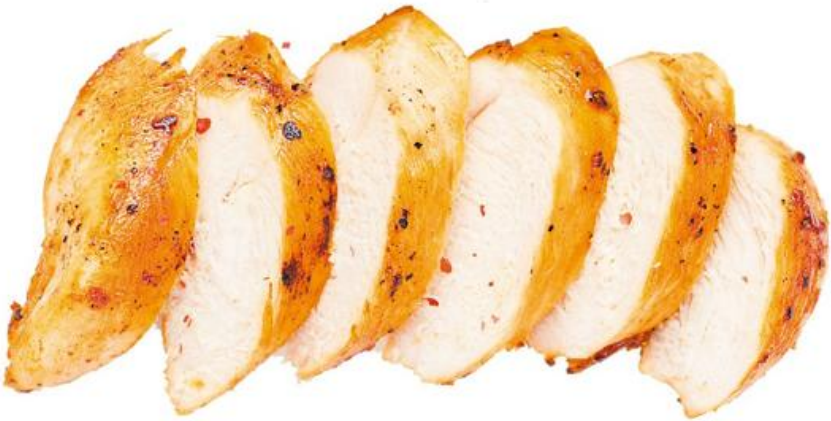
## Lácteos

Consumimos leche materna en los primeros años de vida. Después, gracias a la ganadería, podemos obtener proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales de los productos lácteos. Algunas personas no toleran la caseína (una de las proteínas de la leche) o la lactosa. Si no te dan problemas, incorporar lácteos idealmente fermentados de vez en cuando puede formar parte de una dieta equilibrada. (En este libro no hay muchos lácteos y los pocos que hay no tienen prácticamente caseína o son de lácteos fermentados.)

## Carne

De aves y mamíferos fundamentalmente. En nuestra sociedad se comen pocos anfibios (ancas de rana alguna vez) y reptiles (cocodrilo,

serpiente), pero en otros países sí se consumen. Son fuente de proteínas, grasas, vitaminas y minerales.



## Pescado, crustáceos y moluscos

Repletos de proteínas y con un perfil muy favorable de ácidos grasos, al contener los famosos omega 3 de tipo EPA y DHA. Incluso el pescado blanco los contiene. El principal problema es que puedan estar contaminados por mercurio. Por eso, es mejor priorizar pescados pequeños y variar mucho el tipo de producto que se consume.

## Hierbas aromáticas y especias

Dan sabor a las comidas y contienen muchos fitoquímicos bioactivos. Jengibre, cúrcuma, galanga, pimienta, cebollino, eneldo, cilantro, canela… con pequeñas cantidades enriquecemos nuestra cocina y su gama de aromas.

## Alimentos fermentados

Contienen microorganismos vivos. Por desgracia, actualmente no son muy populares, pero sería estupendo incorporarlos en nuestra

alimentación para ayudar a nuestra propia microbiota a desarrollar sus funciones. Chucrut, *kimchi*, yogur, kéfir, *kombucha*…

## Encurtidos

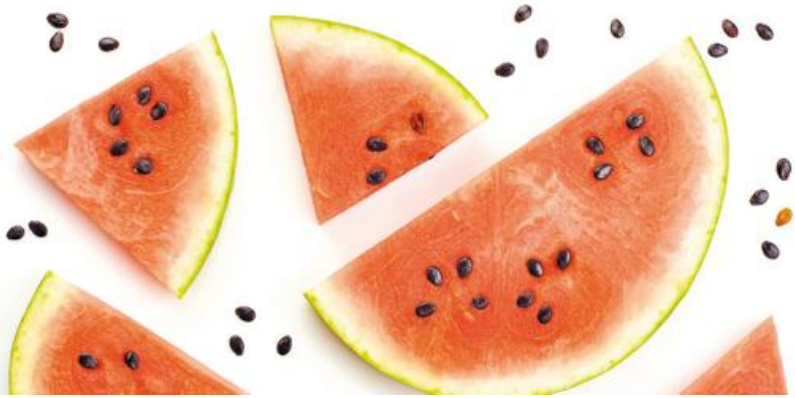
Según el tipo de preparación, no tienen por qué tener microorganismos vivos, pero muchos de estos alimentos tienen propiedades beneficiosas, como las alcaparras o los pepinillos.

## Otros

Café, mate, té y otras infusiones, y chocolate. Contienen grandes cantidades de sustancias bioactivas muy beneficiosas para la salud.

# 6

# ¿Cómo deberíamos organizar las comidas y cuándo deberíamos comer?



## LA FRECUENCIA

Lo ideal sería comer la cantidad necesaria para saciarte cuando tengas hambre. Si eres un adulto, esto implicaría comer dos o tres veces al día. Algunas personas comen una vez al día y les va estupendamente, pero para muchas otras esto es demasiado estresante.

El ayuno nocturno idealmente durará unas 12-13 horas, pero hay personas que quizá prefieran realizar un ayuno nocturno más largo, de hasta 16, 18 o incluso 24 horas. Esta estrategia recibe el nombre de *time-restricted feeding* (alimentación restringida en el tiempo), y hace referencia al hecho de que se concentran las comidas del día en una ventana temporal concreta y restringida.

Somos «hijos de la adversidad» y vivimos en una sociedad donde, en general, se consumen demasiados productos procesados y ultraprocesados con un exceso de contenido energético y una baja densidad nutricional. No comer de más tiene beneficios para reducir el estrés oxidativo, la inflamación y mejorar parámetros relacionados con un envejecimiento más saludable.

Pero, a la vez, necesitamos obtener los suficientes nutrientes para todas nuestras funciones corporales (y nuestra microbiota), en un contexto en el que el estrés crónico, la exposición a los tóxicos ambientales y el empobrecimiento de la densidad nutricional de los alimentos por los cultivos intensivos hace que pueda ser difícil

conseguir un estado nutricional óptimo. Por tanto, es especialmente importante elegir alimentos de alta densidad nutricional.

¿Cuántas veces debería comer un adulto concreto? Depende. Se trata de una cuestión muy personal. Metabólicamente parece que es más beneficioso centrar las dos o tres comidas en las primeras horas del día, de manera que se realice un desayuno y una comida. Sin embargo, desde un punto de vista social, no es la mejor solución para todo el mundo: tal vez la cena sea la única comida que se hace en familia. En el caso de que se realice, por ejemplo, una comida y una cena, ésta debería realizarse al menos dos horas antes de la hora de acostarse (lo ideal, cuatro horas antes).

No te dejes llevar por las modas ni tampoco por los alarmismos injustificados de quienes siguen con el mantra de que «hay que comer cinco veces al día». Busca lo que te funciona (con ayuda profesional si es necesario) y escucha a tu cuerpo.

Lo ideal sería comer la cantidad necesaria para saciarte cuando tengas hambre

## ¿MENÚ O PLATO?

En cuanto a la organización de esas comidas, tampoco es necesario ajustarse a lo culturalmente establecido.

Si te va bien el esquema clásico de primero + segundo + postre no hay inconveniente. Si prefieres acumular todo en el mismo plato, puedes organizarlo en función de tus necesidades. La mitad o más serán vegetales, y un cuarto o más serán proteína. El resto puede ser (o no) una fuente de hidratos como arroz, patata o boniato. Si realizas mucha actividad física, la proporción de hidratos puede incrementarse.

¿Y el postre? Fruta, frutos secos, chocolate negro… y, ocasionalmente, alguna elaboración casera si se desea, pero no a diario.

Voy a poner algunos **ejemplos de comidas de un día** en función de las recetas de este libro de mi propio día a día. Yo suelo «des-

ayunar»/comer, a eso de las 12.00-13.00, y cenar sobre las 20.00. Pero esto no significa que sea «lo mejor» para todos ni mucho menos: los horarios de las comidas dependen de tu ritmo y el de tu familia. Las cantidades son variables según el hambre.

Cada persona tiene unos requerimientos diferentes:

- No es lo mismo una persona con un trabajo sedentario que camina un poco cada día y que entrena 30 minutos tres días a la semana ejercicio de fuerza, que un instructor de *crossfit*.
- Es muy diferente una persona con resistencia a la insulina y exceso de peso que alguien muy delgado que está intentando aumentar su masa muscular.
- Hay personas que padecen neuroinflamación, SIBO o una enfermedad autoinmune y tienen sus necesidades específicas.

Este libro no pretende, por tanto, decirte «cómo tiene que ser tu dieta». Aporta ideas de platos repletos de componentes beneficiosos para tu microbiota y/o tu sistema inmunitario.

| **Día de semana** | | | |
|---|---|---|---|
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] encurtidos + pastel de [illegible] de salmón + una pieza de fruta |
| [illegible] | [illegible] | [illegible] | [illegible] + 2 onzas de chocolate negro 85 por ciento |

## DÓNDE HACER LA COMPRA

Para comprar comida, lo ideal es ir al mercado, la frutería/verdulería, la carnicería y la pescadería. En el supermercado podemos encontrar alimentos procesados saludables como, por ejemplo, los que aparecen en la columna de la derecha.

En los herbolarios y tiendas de comida ecológica hallaremos trigo sarraceno en diversas formas, algunos fermentados con microorganismos vivos o harina de algarrobo, entre otros.

Finalmente, no descartes comprar por internet artículos como las setas deshidratadas o las especias. Incluso la carne, el pescado y la

fruta y verdura se pueden adquirir por internet, sobre todo si quieres comprar todo ecológico.

- Aceite de oliva.
- Productos lácteos: mantequilla, *ghee*, yogur, kéfir, queso, nata.
- Huevos.
- Leche de coco: en las recetas de este libro la leche de coco hace referencia a la que contiene un mínimo de 50 por ciento de coco y <50 por ciento de agua.
- Especias y hierbas aromáticas: aunque puede ser que necesites una tienda especializada si las quieres sin gluten o un poco más exóticas.
- Conservas: lo ideal, al natural o en aceite de oliva. Si además es en cristal o en envases sin bisfenol, mejor todavía.
- Los frutos secos, las legumbres y las semillas también se pueden comprar en el supermercado.
- Pasta (de trigo sarraceno, de legumbres, etcétera) y arroz.

# 7

# Para acabar… preguntas sobre el libro y las recetas

## ¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?

Para cualquiera que quiera cocinar sano y rico sin complicarse mucho la vida.

Aquí no encontrarás esferificaciones, gelificaciones o instrumentos de cocina raros. Con una cocina normal (vitrocerámica, placa eléctrica o fogones de gas, y horno) podrás cocinar de todo. Un par de elaboraciones se han realizado con olla de cocción lenta, que te recomiendo porque ahorra mucho dinero en electricidad y es muy práctica, pero en estas recetas he incluido alternativas para una cocción convencional. En una receta utilizo una freidora de aire, pero se puede elaborar sin ella. Como herramientas imprescindibles necesitarás alguna sartén, una olla grande, una cazuela y una batidora de brazo.

En cuanto a los ingredientes, la inmensa mayoría son muy fáciles de encontrar. Alguno puede ser que tengas que comprarlo por

Internet. Por ejemplo, si necesitas especias sin gluten, puedes recurrir a una tienda especializada en especias, donde también podrás encontrar algunas un poco más raras, como la alcaravea o el cardamomo.

## ¿QUÉ HACE UNA DOCTORA INTERNISTA EN LA COCINA?

Lo mismo que todos: cocinar. Y en mi casa, también, casi siempre, comer y cenar. La cocina en muchas casas es el centro: se cocina, se hacen confidencias, se come, se arregla el mundo y se disfruta de la sobremesa.

Además, en la cocina está uno de los pilares de la salud, también la mía y de mi familia. Cada vez que hago la compra, cocino o como, de forma automática hago elecciones saludables, las que yo necesito para estar lo mejor posible. En general, no me cuesta esfuerzo, lo tengo tan integrado en mi vida desde hace años que me resulta sencillo. Asunto aparte son las comidas o cenas fuera de casa. En esos casos, es posible que elija algún plato que nunca comería a diario; me refiero fundamentalmente a los postres, cuyo contenido en azúcar no es saludable.

En estos últimos tiempos además he cocinado de manera más dirigida, pensando y reflexionando sobre las recetas, cómo presentarlas y contarlas para compartirlas de una manera comprensible.

También para ti y tus seres queridos la salud empieza en gran parte en el mercado y la cocina.

Este libro es para quien quiera cocinar sano y rico sin complicarse mucho la vida

## ¿POR QUÉ NO SE HAN INCLUIDO LOS MACROS EN LAS RECETAS?

Es una decisión meditada.

No comemos macros. Comemos comida. En un contexto con verdadera obsesión por las calorías, las grasas o los hidratos de carbono, empeñarse en calcular cantidades y macronutrientes puede generar más problemas que beneficios. En general, tampoco es necesario pesar las cantidades de la comida que comemos, más allá del peso de los ingredientes en ciertas recetas. Deberíamos comer según nuestras señales de hambre y saciedad, no pensando en calorías y gramos de comida de cada plato.

Los cálculos de los macros de una receta en general están sujetos a una inexactitud que me resulta difícil de aceptar. En las recetas quizá digamos «1 zanahoria grande, 2 cebollas y 2 cucharadas de aceite». No es práctico pesar todos y cada uno de los alimentos en estos casos, puesto que cada zanahoria y cebolla pesa lo que le toca y no siempre es lo mismo.

Además, cuando cocinamos, quizá la primera vez que hacemos una receta nos ciñamos a las instrucciones, pero en sucesivas ocasiones solemos cocinar «a ojo».

En cuanto al cálculo de los macros por ración, hay que tener en cuenta que no todos nos sentimos saciados con las mismas cantidades de comida.

Si una persona necesita conocer con exactitud la cantidad de macronutrientes que come, puede ser que esté siguiendo una dieta cetogénica. Aunque en este libro hay recetas que se pueden considerar muy bajas en hidratos de carbono y aptas en dieta *keto* (o modificables para que lo sean), no está específicamente dirigido a personas que necesitan este tipo de dieta, que considero terapéutica.

En cuanto a las necesidades de proteínas, su cálculo exacto puede ser necesario en ciertas situaciones especiales (deportistas, ancianos), en general, para aumentar su consumo, no para reducirlo; en función de las características de la persona, probablemente necesite a un profesional de la nutrición.

Las grasas y las calorías no me preocupan. Necesitamos comer grasas buenas, y de esas hay bastantes en este libro. Por otro lado, si de verdad necesitas conocer los macros de una receta concreta,

escríbeme y las publicaré o explicaré cómo se calculan (es fácil e incluso divertido).

## ¿DE QUÉ TIPO DE DIETA SON LAS RECETAS?

Las características principales de estas recetas son las siguientes:

**Todas son sin gluten.** Las elaboraciones con harina o pseudocereales llevan trigo sarraceno, almendra, coco y, en un caso, algarrobo. Hay un par de recetas con arroz. Recuerda que para dejar el gluten de manera definitiva si tienes problemas de salud, primero debes descartar la enfermedad celíaca.

Globalmente son **nulas o muy bajas en caseína**. Algunas recetas llevan algo de lácteo:

- Nata completa (para montar), que tiene muy poca proteína y, por tanto, poca caseína. Contiene un 3 por ciento de lactosa. Se puede sustituir por leche de coco (de la espesa, no en brik) o nata sin lactosa en las personas que no la toleran.
- Requesón: tampoco contiene caseína, pero sí un 5 por ciento de lactosa. Se puede sustituir por la crema de la leche de coco

espesa o queso crema de anacardos sin especias.

- Mantequilla: no contiene casi caseína, y la lactosa es menos del 1 por ciento del contenido. Se puede sustituir por aceite de oliva virgen extra.
- En unas pocas recetas he utilizado queso rallado para gratinar, de calidad: Grana Padano o Parmigiano Reggiano, pero cualquier otro queso de calidad vale. Los quesos rallados del supermercado habitualmente no son productos de buena calidad, por lo que no los recomiendo. En los gratinados se puede sustituir por harina de almendra o almendra rallada.

La mayoría de las recetas son aptas en un contexto de alimentación **más bien baja en hidratos de carbono** y, en general, **de bajo índice y carga glucémicos**. Lo que no hay es azúcar añadido, salvo los 25 g de azúcar de coco en las galletas de jengibre y un par de cucharaditas de miel en todo el libro. Tampoco hay pasta de dátiles, aunque sí un par de puñados de pasas. Las cantidades de hidratos de carbono son moderadas incluso en las recetas que no he considerado «bajas en hidratos de carbono».

## ENTONCES, ¿A QUÉ TIPO DE DIETA PERTENECEN LAS RECETAS?

Si tuviera que definir a qué patrón de dieta corresponden las recetas, diría que «dieta mediterráneo-báltica sin gluten tendente a baja (o moderada) en hidratos de carbono (sin azúcar añadido) y escasa en caseína». Toma ya.

Verás que la inmensa mayoría de las recetas son vegetarianas, ovovegetarianas, lactovegetarianas u ovolactovegetarianas (en concreto, más de sesenta). No he utilizado la etiqueta «vegana» porque el veganismo es una ideología muy concreta que respeto al máximo, pero no me parece coherente emplear esa denominación si yo no soy exponente de dicha ideología (ni tampoco me parece correcto hacia las personas que son veganas de verdad). Dicho esto, cuando digo «vegetariana», sería lo que en la mayoría de los libros de

cocina se entiende por «vegana» (salvo la tarta de zanahoria, que en la cobertura lleva un poco de miel, aunque es opcional).

En el libro también hay recetas de huevos, pescado y carne tanto de ave como de mamífero.

La distribución de las ochenta recetas no debe tomarse como una equivalencia exacta a cómo se deben distribuir los alimentos y las recetas en una dieta saludable.

## ¿POR QUÉ LAS RECETAS SON SIN GLUTEN Y CON POCA CASEÍNA Y NO MUCHOS HIDRATOS, Y MAYORITARIAMENTE CONSIDERADAS *OVO/LACTO/VEGETARIANAS*?

Porque se podría considerar que es un patrón de dieta

«antiinflamatoria» (entre comillas porque no siempre queda muy claro qué significa esto), «evolutiva» (con toda la carga ideológica que queramos atribuirle), que cuida de la microbiota y del sistema inmune y cuyas recetas son aptas para la mayoría de las personas. Y, por supuesto, por mí misma: cocino y como así por mi salud.

## ¿CÓMO PODRÉ IDENTIFICAR A QUÉ TIPO DE COMIDA PERTENECE CADA RECETA?

En las recetas verás unas etiquetas del tipo de «dieta» con la que se podrían identificar. A los humanos nos gusta etiquetar, clasificar y ordenar todo. No he incluido la etiqueta «sin gluten» porque todas las recetas son sin gluten; tampoco «sin azúcar añadido» porque todas lo son (salvo los 25 g de azúcar de las galletas de jengibre).

- **Vegetariana:** contienen exclusivamente elementos del mundo vegetal y setas. Podríamos también llamarlas *plant based* (a base de vegetales). Sería equivalente a «vegana» (excepto en una receta que lleva miel de manera opcional, como he comentado antes).
- **Ovovegetariana:** incluye elementos vegetales, setas y huevos.
- **Lactovegetariana:** con elementos vegetales, setas y lácteos. Los lácteos se pueden sustituir.
- **Ovolactovegetariana:** elementos vegetales, setas, lácteos y huevos. Los lácteos se pueden sustituir.
- **Sin lácteos:** cuando la receta no se puede considerar paleo ni ovovegetariana, pero tampoco contiene lácteos.
- **Baja en HC:** apta en dietas *low carb*.
- **Paleo:** sin cereales, legumbres ni lácteos. Aunque hay recetas que por sus ingredientes podrían considerarse «paleo», en algunos casos no he incluido esta etiqueta porque por el tipo de receta es demasiado «elaborada» como para que tenga coherencia considerarla «paleo». Ejemplo: la bebida vegetal o la tarta tropicalísima.
- **Apta en una DBF**, con o sin asterisco según las explicaciones

adicionales que necesi¬te (y que se incorporan en la misma receta): la dieta baja en FODMAP es una dieta terapéutica que debería ser en general de corta duración. Por otro lado, hay muchos tipos de intolerancias diferentes: al manitol, al sorbitol, a la fructosa o los fructanos, a los galactooligosacáridos (GOS), etcétera. También varía mucha la tolerancia a determinados elementos según sus cantidades. Para cada receta hay sugerencias de sustituciones para la DBF, si fuera posible. En algunos casos no es factible.

## ¿CÓMO USAR ESTE LIBRO?

Escoge una receta al azar. Examina los ingredientes, la maravillosa foto realizada por Luis Malibrán y los detalles de la receta y de sus ingredientes. Imagínate cómo sabe. Visualiza los nutrientes cuidando de tu microbiota o nutriendo tus células del sistema inmunitario. Busca los ingredientes o modifica alguno si quieres. Cocínalo, disfrútalo y cuéntame qué te ha parecido y tus aportaciones escribiéndome a <**info@drasariarponen.com**>.

## ¿CUÁL ES EL INGREDIENTE PRINCIPAL DE CUALQUIER RECETA?

El **amor**. Cuando cocines, disfruta pensando que te estás cuidando a ti y que estás cuidando de tus seres queridos.

El cocinero francés Fernando Point decía: «No se puede cocinar bien si no se pone en ello el corazón, dado que, por encima de todo se trata de que reinen en torno a la mesa sentimientos de amistad y de fraternidad».

A lo largo de nuestra vida comemos unas cien mil veces o incluso más. Si cada comida nos lleva una hora, son más de once años que dedicamos a comer. Súmale las horas que pasas en la cocina o haciendo la compra. Así que… ¿qué tal si lo hacemos con amor y una sonrisa?

# Recetas

# «DESAYUNOS», PANES Y SALADITOS

«Desayunos» va entre comillas porque el desayuno es la comida con la que rompemos el ayuno nocturno y no tiene por qué ser una comida diferente.

Es decir, podrías perfectamente «desayunar» una crema de verduras, una sopa de salmón o cualquiera de los platos de la sección de «Principales». Esto es aplicable especialmente si prolongas tu ayuno nocturno hasta más allá del mediodía y tu primera comida es el almuerzo.

Sin embargo, a muchas personas les resulta rara la idea de «desayunar» lo mismo que en la comida o la cena, sobre todo, si es más bien pronto por la mañana.

Para ellas, o para los desayunos tardíos del fin de semana que son más bien un *brunch*, he incluido opciones de desayuno como las tortitas o las gachas. Las bebidas vegetales especiadas o con café, té o cacao puro, son opciones de bebidas. Algunas de las recetas de la sección de postres también podrían formar parte del desayuno, como la quesada sin queso, la requesada de algarrobo o el pastel de manzana; el arroz navideño en realidad consiste en unas gachas de arroz, así que, si te apetece, ¿por qué no desayunarlos?

## OTRAS IDEAS DE DESAYUNO

- Huevos revueltos o a la plancha acompañados de aguacate y salmón.
- El pan plano (*rieska*), el pan del minuto o los panecillos de boniato, con jamón y tomate, sardinas y pepino, o hummus y pimiento.
- Pastel de boniato con *munavoi*.

Las recetas de esta sección se pueden consumir también en cualquier otro momento del día, claro está.

# *Bebida vegetal especiada*

5 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA
BAJA EN HC
APTA EN DBF*

Si no tomas leche, pero consumes bebidas vegetales, prepáralas en casa para ahorrar dinero y ganar en calidad.

## INGREDIENTES

**Para la bebida vegetal:**

1 l de agua
50-100 g de frutos secos (según tu gusto)

**Para la bebida especiada:**

***Versión 1:***

1/2 cucharadita de cada especia molida:
galanga, jengibre, clavo, cúrcuma, regaliz, cardamomo

***Versión 2:***

Preparado verde de *superfood*
Yemas de abeto en polvo o secas

Existen accesorios específicos con vaso y colador para preparar bebidas vegetales. Puedes aprovechar la fracción sólida sobrante para elaborar pasteles o salsas.

## ELABORACIÓN

Deja en remojo durante 12 horas los frutos secos que vayas a utilizar para elaborar la leche.

Escurre y lava los frutos secos. Tritúralos con 1 litro de agua en una batidora de vaso alto o con una batidora de brazo. Cuela la bebida con un colador de tela.

Guárdala en la nevera y consúmela en un par de días. Agítala siempre antes de beberla.

Puedes usar esta bebida como base para una versión del cúrcuma *latte* o el abeto *latte*: calienta una taza de la bebida, añade las especias y bate bien (a mano o con un espumador).

## SABÍAS QUE…

Las bebidas vegetales del supermercado a menudo contienen arroz o azúcares añadidos, lo que puede suponer un problema por la presencia de arsénico. Por otro lado, el contenido de frutos secos puede no superar el 2 por ciento, siendo el resto agua. Si haces números, verás que te sale mucho más económico preparar tu bebida en casa.

En esta receta he utilizado muchas especias que en conjunto hacen que sea una bebida saludable y vigorizante, pero que no te pondrá nervioso.

La otra versión es especialmente interesante para problemas respiratorios. Las yemas de abeto (o su extracto) contienen sustancias beneficiosas para combatir los virus que afectan al tracto respiratorio superior.

ℹ Si usas nueces normales o de macadamia, la bebida será apta en DBF.

# *Creps*

10 + 20 MINUTOS

3 RACIONES

OVOVEGETARIANA
APTA EN DBF

Disfrutar de los creps sin lácteos, gluten ni azúcar es posible.

## INGREDIENTES

4 huevos
1 plátano
200 ml de bebida de almendra
100 g de harina de trigo sarraceno
1/2 cucharadita de sal
Aceite de coco

Para cocinar creps es imprescindible disponer de una sartén de calidad.

## ELABORACIÓN

Bate todos los ingredientes juntos. Deja reposar la mezcla 10-15 minutos.

Cocina los creps en una sartén pequeña con aceite de coco (o *ghee*) a fuego medio.

Cocina primero un lado y, cuando muestre círculos un poco oscuros y los bordes dorados, dale la vuelta y cocina el otro lado aproximadamente 1 minuto más.

### SABÍAS QUE…

Los creps son originarios de Bretaña, aunque la receta original lleva una mayor proporción de harina y no contiene plátano.

Aunque generalmente son dulces, las versionas saladas con diversos rellenos también son exquisitas. Para ello, prescinde del plátano y disminuye a la mitad la cantidad de bebida.

Que los creps sean saludables depende de con qué los acompañes. Recomiendo los frutos del bosque como las frambuesas porque son prebióticas, antioxidantes y están muy buenas.

Puedes usar cualquier bebida vegetal o leche normal si no tienes problemas con la caseína. Puedes sustituir la harina de trigo sarraceno por la de coco.

# *Pastel de boniato*

20 + 40 MINUTOS

10 RACIONES

OVOLACTOVEGETARIANA
APTA EN DBF*

Mi versión sin gluten ni leche de las empanadas de Carelia.

## INGREDIENTES

**Relleno:**

2 boniatos grandes
50 g de mantequilla
5 huevos
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de nuez moscada

**Masa:**

3 huevos
3 cucharadas de trigo sarraceno

Este pastel en su concepción es salado. Sírvelo con mantequilla, *ghee* o *munavoi* (especie de mantequilla de huevo cuya receta puedes ver al final de este capítulo).

## ELABORACIÓN

Pela los boniatos, córtalos en trozos medianos (3-4 cm) y cuécelos en agua hasta que estén blanditos, o bien ponlos en una fuente apta para microondas y cocínalos a potencia máxima durante 9 minutos.

Prepara la masa mientras se cuece el boniato: bate bien los huevos y mezcla la harina de trigo sarraceno hasta elaborar una masa. Extiéndela con una espátula o con las manos en una capa fina en un molde de pastel de bordes bajos.

Tritura el boniato cocido con la mantequilla. Añade después 5 huevos batidos, la sal y las especias, y bate con la batidora de brazo hasta obtener una crema homogénea.

Vierte el relleno sobre la masa e introduce en el horno durante 40 minutos a 180 °C. Retira el pastel del horno cuando la superficie presente algunas zonas un poco tostadas.

## SABÍAS QUE…

El boniato, o batata, se parece mucho a la patata, aunque tiene más fibra, además de betacarotenos (que le otorgan su color característico). Otra propiedad que lo diferencia de la patata es que el boniato no contiene solanina, el principal antinutriente de la patata. Su temporada es otoño-invierno.

También contiene antocianinas y vitaminas E y del grupo B, junto a diversos minerales (incluidos potasio, magnesio y fósforo).

Algunos estudios han demostrado que el boniato tiene propiedades preventivas frente a procesos de carcinogénesis, además de un efecto beneficioso para la memoria y la función hepática.

Una vez enfriado se enriquece en almidón resistente, excelente manjar para tu microbiota.

ℹ El contenido de manitol del boniato es entre bajo y moderado, por lo que una porción es compatible con una DBF.

# *Gachas nocturnas*

5 MINUTOS
+ 12 H DE REPOSO

1 RACIÓN

VEGETARIANA
APTA EN DBF

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy; en este caso, el refrán se aplica al desayuno.

## INGREDIENTES

1 vaso de bebida vegetal
1 plátano pequeño
2 dl de trigo sarraceno hinchado
1 cucharada de cacao puro
1 cucharadita de manteca de frutos secos
1 cucharada de semillas de chía
20 g de avellana picada
Un puñado de frutos del bosque

## ELABORACIÓN

En un tazón grande machaca el plátano con la manteca de frutos secos (o de cacahuete). Añade la leche vegetal con el cacao puro y mezcla bien.

Agrega a la mezcla las avellanas picadas, el trigo sarraceno hinchado y las semillas de chía. Remueve.

Coloca encima un puñado de frambuesas, arándanos, moras o fresas.

Deja reposar en el frigorífico al menos 12 horas.

## SABÍAS QUE…

*Porridge* significa «gachas». Habitualmente, las gachas se preparan cociendo copos o granos de avena u otros cereales o pseudocereales en agua, leche o una bebida vegetal. Suelen servirse calientes con canela, mantequilla, leche fría, frutos secos o frutos rojos.

En Finlandia, las gachas de avena han sido el desayuno clásico durante décadas. Ahora se ha elevado a la categoría de comida *gourmet*, con múltiples versiones dulces y saladas.

En la versión *overnight* se remoja el cereal toda la noche y se consume a la mañana siguiente.

Si se retira el plátano y el cereal y se aumenta la cantidad de semillas de chía y de frutos secos, estas gachas tendrán menos hidratos de carbono. Puedes sustituir la bebida vegetal por leche de vaca, si la toleras, y el trigo sarraceno por copos de avena o arroz hinchado.

# *Gachas de trigo sarraceno y arándanos*

8 MINUTOS

3 RACIONES

VEGETARIANA
APTA EN DBF*

Este desayuno aporta antioxidantes, fibra y energía.

## INGREDIENTES

1 dl de copos de trigo sarraceno
250 ml de bebida de almendra
1/2 cucharadita de sal
1 taza de arándanos
1 pizca de cardamomo en polvo
1 pizca de canela

Sirve estas gachas con semillas, frutos secos, frutos del bosque, una bebida vegetal…

## ELABORACIÓN

Calienta la bebida vegetal en una cazuela. Cuando hierva, añade los copos de trigo sarraceno y la sal. Baja el fuego al mínimo y remueve con frecuencia.

Añade los arándanos y las especias. Remueve bien durante 3-5 minutos, según lo espesas que te gusten.

### SABÍAS QUE…

El arándano azul, o mirtilo, es un fruto del bosque rico en vitamina C, vitaminas del grupo B y algunos minerales.

Esta baya es muy conocida por ser rica en antocianinas, buenas para la vista, la función cerebral y la salud cardiovascular. El arándano, además, es beneficioso para los problemas de las articulaciones y la salud hepática.

La mirtilina, muy concentrada en el zumo de arándanos, tiene propiedades antiinfecciosas contra un nivel excesivo de bacterias patógenas en la microbiota.

ℹ La cantidad de arándanos que corresponde a cada ración es adecuada en una DBF, pero la puedes disminuir, si quieres, o incluso prescindir de ellos.

# Rieska *básico (pan ácimo finlandés)*

10 + 15 MINUTOS

8 RACIONES

VEGETARIANA
APTA EN DBF

El *rieska* es un pan plano ácimo finlandés de rápida elaboración; tiene muchas versiones.

## INGREDIENTES

500 ml de bebida vegetal
2 dl de copos de trigo sarraceno
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de clavo

Si tienes sobras de gachas y ya no están muy apetecibles, aprovéchalas para elaborar este pan plano.

## ELABORACIÓN

Pon al fuego la bebida vegetal en una cazuela. Añade el aceite, la sal y las especias.

Cuando hierva, añade los copos de trigo sarraceno removiendo muy bien. Cocina a fuego bajo durante unos 4-5 minutos. Deja que las gachas reposen y se enfríen.

Cuando se hayan enfriado, extiende la masa en formas planas en una bandeja de horno.

Cocina 10-15 minutos a 250 °C (o 20 minutos a 220 °C si utilizas papel de hornear).

## SABÍAS QUE…

El trigo sarraceno no es un cereal ni se parece al trigo. Su otro nombre es alforfón, y en latín se denomina *Fagopyrum esculentum*. De todos los pseudocereales, es el que menos prolaminas contiene, razón por la que se suele tolerar muy bien.

Tiene un índice glucémico moderado. Es rico en cobre y otros minerales, fenoles y otras sustancias beneficiosas como el fagopiritol y el D-chiro-inositol.

Hay estudios que demuestran que mejora la composición de la microbiota, sobre todo de bacterias beneficiosas de géneros como *Faecalibacterium*, bifidobacterias y lactobacilos.

Además, se le atribuyen beneficios para la salud cardiovascular y la salud cerebral.

Puedes añadir a la masa uno o dos huevos, si quieres un pan más proteico.Elaborados con trigo sarraceno, estos panes ácimos son bajos en FODMAPs.

# *Pan del minuto*

5 MINUTOS

1 RACIÓN

OVOVEGETARIANA
BAJA EN HC
DBF*

Con este panecillo desayunarás y hasta la comida saciado llegarás.

## INGREDIENTES

**Versión básica:**

1 huevo
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de elemento seco: almendra rallada, coco rallado, nueces picadas, semillas de lino o chía, coquitos picados…

**Versión postre:**

1/2 plátano
1 cucharadita de cacao puro

## ELABORACIÓN

Bate un huevo en un bol resistente al microondas con el aceite de oliva. Después, añade el elemento seco hasta homogeneizar la mezcla.

Cocina en el microondas durante 1 minuto a potencia máxima. Si no quieres utilizar el microondas, puedes hacerlo como una torta en una sartén (con mantequilla, aceite o *ghee*).

Pártelo por la mitad como un bocadillo o come cada mitad por separado con salmón y aguacate, sobrasada y pepino, jamón y tomate… Duplica las cantidades para hacerlo más contundente y llevártelo al trabajo.

La versión postre se puede comer, por ejemplo, con manteca de frutos secos y frutos del bosque.

## SABÍAS QUE…

Decenas de *influencers* comparten recetas similares a esta, que no deja de ser una versión modificada de un *mugcake* exprés en

microondas.

Yo empecé a utilizarla en 2008, tras ver una receta similar en un foro finlandés de personas que hacían dietas bajas en hidratos (que aterrizaron en los países nórdicos hace más de veinte años). Incluso compartía esta receta con mis pacientes en la consulta del hospital para conseguir que dejaran de tomar desayunos con mucho azúcar y ultraprocesados.

ℹ Esta receta puede ser apta en DBF según el tipo de elemento seco que se utilice.

# *Pan de plátano macho*

10 + 35 MINUTOS

6-8 PORCIONES

OVOVEGETARIANA
PALEO
APTA EN DBF

Este pan está más bueno… que el pan, y le gustará a tu intestino.

## INGREDIENTES

2 plátanos machos
5 huevos
2 cucharadas de yogur de coco (opcional)
1 cucharada de psyllium (cáscara o en polvo)
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de bicarbonato
1 cucharada de semillas variadas

Puedes servir este pan con mantequilla o *ghee*, y encima poner salmón, jamón, etcétera. Puedes elaborar la misma receta con plátano normal y será más dulce.

## ELABORACIÓN

Tritura los plátanos machos con la batidora de brazo; agrega después los huevos y vuelve a batir durante al menos 1 minuto. Añade después el yogur de coco y vuelve a batir.

Añade el psyllium, la sal y el bicarbonato, y remueve bien. Deja reposar 10 minutos.

Vierte la masa en un molde rectangular untado con aceite de oliva. Decora con semillas variadas por encima.

Cocina en el horno a 180 °C durante 35 minutos.

### SABÍAS QUE…

El psyllium es una fibra que se obtiene de la planta herbácea *Plantago ovata*. Lo puedes encontrar tanto en forma de cáscara como en polvo (más fino). Contiene fibra tanto soluble (sobre todo mucílago) como insoluble: es un aliado de la salud intestinal.

Se sabe que en las personas estreñidas aumenta la presencia de *Lachnospira*, *Roseburia* y *Faecalibacterium*, son géneros de

bacterias que producen butirato, una sustancia importante para la salud en general y la intestinal en particular.

También se considera que podría ayudar a reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y regular el nivel de azúcar en sangre.

El psyllium mejora la consistencia de los pasteles y los panes sin gluten.

ℹ Esta receta es apta en una DBF.

# *Panecillos de boniato*

15 (+ 30 DE REPOSO) + 30 MINUTOS

8 PIEZAS

VEGETARIANA
DBF*

La alcaravea y el boniato aportan un delicioso sabor a estos panecillos.

## INGREDIENTES

150 g de puré de boniato
150 ml de bebida de almendra
50 g de aceite de oliva
1/2 cucharadita de levadura instantánea
200 g harina de trigo sarraceno
1 cucharada de psyllium
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de alcaravea machacada
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de bicarbonato

Cuando prepares puré de boniato (véase la receta del pastel de boniato, en este mismo capítulo), aprovecha y elabora una cantidad mayor para utilizarlo para diferentes recetas o comerlo como guarnición.

## ELABORACIÓN

Mezcla el puré de boniato con 150 ml de bebida de almendra (u otra bebida vegetal). Agrega el aceite de oliva. Reserva.

Por otro lado, combina todos los elementos secos en un bol: levadura, trigo sarraceno, psyllium, sal, alcaravea machacada y bicarbonato. Añade finalmente el vinagre encima del bicarbonato. Mezcla bien.

Añade los elementos secos mezclados al bol del puré y trabaja la masa hasta conseguir que sea compacta y homogénea. Deja reposar media hora.

Haz panecillos y colócalos en un papel de horno. Hornea 35 minutos a 180 °C.

### SABÍAS QUE…

La alcaravea, comino de prado o *Carum carvi*, es una especia originaria de Europa Central y Asia. Finlandia es uno de los países productores más importantes, pues la alcaravea resiste muy bien las heladas.

Aunque parecen semillas, en realidad son frutos secos. En polvo pierde el sabor muy rápido, por lo que es mejor comprar los granos y machacarlos en casa (se pueden tostar previamente).

Su sabor mentolado o anisado es cálido y se debe a la carvona y otros compuestos como el limoneno, el carveol y el dihidrocarveol. El aceite esencial de alcaravea tiene usos medicinales para mejorar las digestiones, así como por sus propiedades antisépticas. También tiene efectos beneficiosos en caso de problemas respiratorios.

**i** Puedes sustituir el aceite de oliva por mantequilla derretida si la prefieres y la bebida vegetal por leche, si la toleras. La cantidad de boniato que lleva esta receta la hace apta en DBF.

# Crackers *de zanahoria*

10 + 30 MINUTOS

8 PORCIONES

OVOVEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC
APTA EN DBF*

Estos *crackers* conservan su sabor varios días (si quien los pruebe no

se los zampa antes, claro).

## INGREDIENTES

150 g de zanahoria rallada fina
1 huevo
50 g de mezcla de semillas variadas (lino, sésamo, girasol, calabaza)
50 g de harina de almendra
50 ml de bebida vegetal
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de hierbas provenzales

Estos *crackers* aguantan bien unos días.

## ELABORACIÓN

Ralla la zanahoria muy fina. Mézclala con el huevo batido. Añade a continuación la bebida vegetal. Agrega al final las semillas y la harina de almendra junto a la sal, la pimienta y las hierbas.

Trabaja la masa con las manos hasta conseguir una masa homogénea.

Coloca un papel de horno sobre una bandeja de hornear y extiende la masa sobre ella.

Hornea a 180 °C durante 30 minutos aproximadamente. Deja enfriar y corta en trozos irregulares. Guarda en un cuenco.

### SABÍAS QUE…

Estos *crackers* son ricos en fibra de diferentes tipos, tanto por la zanahoria como por las semillas.

Puedes utilizar estos *crackers* para mojarlos en cualquier salsa o *dip* o para acompañar una sopa o crema.

Varía a tu gusto los ingredientes, como las especias y las hierbas. El ajo y el orégano funcionan muy bien, sobre todo si añades a la mezcla una cucharadita de tomate concentrado. Si te gusta un punto picante, puedes añadir una pizca de pimentón o cayena molida.

Cuidado con el proceso de horneado: si los bordes se quedan muy finos, se pueden quemar con facilidad.

ℹ Tomar hasta un par de porciones de *crackers* no es problemático en la DBF, pero pasarse podría suponer una ingesta excesiva de GOS (galactooligosacáridos).

# *Madalenas de trompetas de la muerte*

15 + 35 MINUTOS

12 UNIDADES

OVOVEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

A pesar de su nombre, estas setas son muy apreciadas por los aficionados a la micología.

## INGREDIENTES

3 huevos
1 calabacín pequeño o medio calabacín grande
100 g de trompetas de la muerte
100 g de harina de almendra
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta blanca
Un puñado de cebollino picado

## ELABORACIÓN

Sofríe 2 dientes de ajo negro en una cucharada de aceite de oliva y añade las setas. Saltea un par de minutos.

Por otro lado, bate 3 huevos con 1 calabacín rallado (escurre el calabacín rallado si no quieres las madalenas muy húmedas).

Añade la harina de almendra, la sal y la pimienta blanca. Mezcla bien.

Por último, agrega las setas en la mezcla.

Pon un par de cucharadas de masa en cada molde de madalena y hornea durante 35 minutos a 180 °C.

## SABÍAS QUE…

El cebollino no se usa como alimento, sino como hierba aromática. Contiene alicina, un potente antibacteriano.

El nombre científico de la trompeta de la muerte es *Craterellus cornucopioides*. Su aspecto es casi tan horroroso como el nombre, pero es una seta deliciosa de otoño-invierno y comienzos de primavera. Como todas las setas, contiene betaglucanos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario. También la llaman «trufa de los pobres».

Las setas contienen manitol y no se suelen tolerar en una DBF; si comes carne o pescado, puedes sustituirlas por jamón de buena calidad o mejillones troceados.

# Rieska *con setas*

20 + 30 MINUTOS

12 UNIDADES

VEGETARIANA

«Siempre que vuelves a casa… me pillas con las setas en la masa.»

## INGREDIENTES

20 g de rebozuelo seco
200 g de patata o boniato
120 g (2 dl) de harina de trigo sarraceno
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de nuez moscada
200 ml de agua

Aprovecha el agua de remojo de las setas como base para una sopa o crema.

## ELABORACIÓN

Rehidrata las setas durante al menos 1 hora.

Saltea las setas en una sartén sin aceite durante unos minutos, hasta que pierdan el exceso de líquido.

Por otro lado, cuece el boniato o la patata y tritura para hacerlo puré.

Pon el puré con los rebozuelos en un cuenco grande. Añade la sal, la nuez moscada y el agua y mezcla bien.

Agrega la harina de trigo sarraceno de forma progresiva mezclando con una espátula, hasta hacer una masa.

En una bandeja de horno forrada de papel de horno, moldea formas planas. Puedes usar un aro de emplatar como ayuda.

Hornea a 200 °C durante 30 minutos.

### SABÍAS QUE…

El rebozuelo, llamado también chantarela o trompeta amarilla, es rico en componentes fenólicos (miricetina, ácido ferúlico o catequinas), ácidos orgánicos saludables (como el málico), licopeno y betacarotenos. También contiene serotonina y melatonina.

Se considera que los rebozuelos son verdaderos hongos medicinales por sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes,

antimicrobianas, inmunomoduladoras y antigenotóxicas.

La temporada del rebozuelo depende de la zona geográfica (en España, primavera y otoño), pero deshidratados se pueden consumir todo el año.

ℹ En una DBF podrías elaborar estos panes planos sin las setas.

# APERITIVOS Y ACOMPAÑAMIENTOS

Esta sección incluye platos que en general no vamos a comer como plato único o principal, sobre todo porque la mayoría no suelen tener un contenido proteico suficiente para ello.

Estos platos se servirán, por tanto, como primer plato o aperitivo, o como guarnición, salsa o untable/*dip*.

## OTROS APERITIVOS Y ACOMPAÑAMIENTOS

- Verduras variadas al vapor, asadas/al horno o a la plancha.
- Purés de verduras (la imaginación es el límite).
- Encurtidos o fermentados variados: puedes aprender a preparar los tuyos propios o comprarlos. El chucrut es el ejemplo clásico, pero se puede fermentar cualquier hortaliza para servir como acompañamiento con platos de todo tipo.

# *Morcilla de verano*

20 + 30 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Esta morcilla murciana no contiene carne, sino una hortaliza veraniega maravillosa llena de pectina.

## INGREDIENTES

2 berenjenas grandes
1 cebolla blanca grande
1 cebolla morada grande
50 ml de aceite de oliva
30 g de piñones
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de orégano seco

## ELABORACIÓN

Lava bien las berenjenas y córtalas en dados (1,5-2 cm de lado, aproximadamente). Cuécelas en agua durante 10 minutos (o bien reblandécelas en el microondas a máxima potencia el mismo tiempo). Escurre y reserva.

Mientras se cuece la berenjena, pocha las 2 cebollas picadas finas en una sartén con aceite de oliva hasta que esté blanda y transparente.

Añade la berenjena a la cebolla y cocina a fuego lento-medio, removiendo de vez en cuando durante unos 20-30 minutos.

Finalmente, añade la sal, la pimienta, el orégano y los piñones.

## SABÍAS QUE…

La berenjena es una hortaliza de verano, por eso a este plato típico de Murcia se le llama también «morcilla de verano». De morcilla no tiene nada, salvo el color oscuro, que se puede potenciar más si se añade algo de vino tinto en el momento de añadir la berenjena.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el alcohol nunca desaparece del todo con la cocción, por lo que en tal caso, el plato no sería apto para niños ni embarazadas.

La berenjena contiene antioxidantes presentes sobre todo en su piel: ácido clorogénico, antocianinas y nasunina. Aunque se puede comer cruda, por su sabor no es del todo agradable según la variedad. Cocínala con la piel bien limpia para mantener estos componentes.

Las berenjenas contienen sobre todo pectinas y protopectinas como fibra, que la hacen esponjosa al cocinarla. Es una hortaliza muy saciante.

Si estás con una DBF, deja esta receta para cuando los toleres de nuevo: la berenjena contiene sorbitol y, la cebolla, GOS y fructanos.

# *Puré de coliflor*

20 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Con las especias adecuadas, la coliflor se transforma en un manjar.

## INGREDIENTES

1 coliflor (1 kg)
1 cucharada de aceite
200 ml de leche de coco
1 cucharadita de sal

**Versión 1:**

1 cucharadita de cúrcuma
1/2 cucharadita de pimienta negra

**Versión 2:**

2 dientes de ajo
Sustituye el aceite por uno con trufa negra

Puedes usar la mitad de la coliflor para una versión y la otra mitad, para la otra.

## ELABORACIÓN

Elimina las hojas exteriores de la coliflor y su tallo. Córtala en trozos medianos y pequeños al menos 45 minutos antes de cocinarla. Cuécela preferentemente al vapor, idealmente no más de 5 minutos (si lo haces en el microondas, hazlo a media potencia durante 8 minutos).

Una vez cocida y escurrida el agua, añade el resto de ingredientes y tritura.

## SABÍAS QUE…

La coliflor pertenece a la familia de las coles y es rica en minerales y vitaminas. Como todas las coles (brasicáceas), contiene muchas sustancias saludables azufradas con propiedades antioxidantes e incluso preventivas del cáncer (como

el famoso sulforafano), pero para activarse necesitan de la enzima mirosinasa. Esta enzima se destruye con muchas técnicas de cocina.

Si cortas la coliflor antes (45 minutos), la mirosinasa se libera y ya estará activando las sustancias beneficiosas. Después la puedes cocinar hervida, al horno o salteada. La cocción al vapor por un tiempo limitado es la técnica que más preserva estos nutrientes (e incluso los aumenta).

La coliflor, además, es un alimento prebiótico porque contiene muchos MAC beneficiosos para la microbiota.

ℹ La coliflor contiene manitol, por lo que puede ser problemática para las personas que no lo toleren. Si hay SIBO de sulfuro, tampoco se suele tolerar. El puré de patata o boniato serían mejores opciones.

# *Trigo sarraceno con especias y verduras*

30 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA

Galanga y neguilla no son nombres de bailes, sino de especias verdaderamente medicinales.

## INGREDIENTES

200 g (250 ml) de trigo sarraceno en grano
Aceite de oliva
1/2 pimiento rojo
1/2 calabacín
100 g de champiñones
1 chalota
1 cucharadita de curry
1 cucharadita de galanga
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de semillas de comino negro (neguilla)
1 cucharadita de sal

## ELABORACIÓN

Lava los granos de trigo sarraceno en abundante agua y sécalo a fuego fuerte en la cazuela que vayas a usar. En cuanto esté seco, añade medio litro de agua y cuécelo durante unos 20 minutos (hasta que se evapore el agua).

Por otro lado, trocea la verdura en dados y saltéalos brevemente en una sartén (empieza con la cebolla y el calabacín, añade después el pimiento y, por último, los champiñones) con aceite de oliva.

Sazona con las especias y la sal cuando empiecen a estar tiernos, pero no los cocines demasiado; está bien que tengan su punto crujiente.

Combina la verdura con el trigo sarraceno en un bol y sirve como guarnición o primer plato.

### SABÍAS QUE…

La galanga es una especia originaria de la isla de Java que hoy se cultiva en todo el Sudeste Asiático. Su rizoma se parece al jengibre, pero es más duro y fibroso. Se vende también en láminas secas o en polvo. Tiene un sabor peculiar por las sustancias que contiene: cineol, alcanfor, cinamato de metilo y acetato de fenchilo.

Se considera que tiene propiedades digestivas y también ayuda a mejorar los problemas respiratorios (rallado en fresco, con zumo de limón).

De la neguilla (*Nigella sativa*), o comino negro, se consumen las semillas, que tienen un aroma herbal y ahumado. Son ideales en currys vegetarianos y con cereales y legumbres. Es originaria de la cuenca mediterránea, el Levante y el Cáucaso. Su aceite se utiliza como suplemento en diversas indicaciones en fitoterapia. Si coges un puñado de semillas envueltas en una tela de muselina, te ayudará a descongestionar una nariz taponada.

**i** Si necesitas evitar FODMAP, cambia la chalota y el pimiento rojo por zanahoria y calabaza, y usa champiñones de bote.

# *Pastel salado de zanahoria*

40 + 45 MINUTOS

4 RACIONES

OVO(LACTO)VEGETARIANA
APTA EN DBF*

La temporada de zanahoria hace que sea un alimento ideal para los platos navideños.

## INGREDIENTES

5 zanahorias grandes (500 g)
0,75 dl (60 g) de arroz basmati o de grano largo
150 ml de nata (o leche de coco)
1 huevo
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta blanca
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de cardamomo en polvo

Las cantidades de especias son moderadas; puedes duplicarlas si te gustan los sabores más intensos.

## ELABORACIÓN

Parte las zanahorias en trozos de 2-3 dedos de longitud; cuécelas en una taza de agua (que las cubra) durante unos 15-20 minutos, hasta que se puedan atravesar con un tenedor, pero que no estén demasiado blandas. Sácalas y colócalas en un bol. También se podrían rallar finitas y preparar el plato directamente con la zanahoria rallada.

Cuece el arroz con el agua de las zanahorias (son unos 20 minutos a fuego bajo-medio).

Mientras tanto, tritura las zanahorias con la nata, el huevo, la sal y las especias.

Añade el arroz ya cocido a la mezcla de la zanahoria con el resto de ingredientes. Remueve bien con una espátula.

Vierte la mezcla en una fuente de horno rectangular. Espolvorea por encima harina de almendra o almendra rallada. Dibuja unas figuras con un tenedor en la superficie.

Cocina a 200 °C durante 45 minutos, o bien 1,5 horas a 150 °C.

## SABÍAS QUE…

Para aprovechar mejor los nutrientes de la zanahoria, utilizamos el agua de cocción de las zanahorias para el arroz o las rallamos sin cocerlas.

Si enfrías este plato y luego lo vuelves a calentar, el arroz tendrá almidón resistente, un tipo de fibra prebiótica especialmente interesante para la microbiota.

Este plato se consume típicamente en Finlandia en Navidad. Si bien su nombre original *porkkanalaatikko* hace referencia más a un «pastel», este plato se come como guarnición del plato principal, es decir, como plato salado.

ℹ Si usas nata sin lactosa, es apta en una DBF. Si no toleras la caseína, utiliza leche de coco.

# Nabococ

10 + 60 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

El humilde nabo se merece una receta él solo; te da energía, supervitaminiza y mineraliza.

## INGREDIENTES

3 nabos en tiras (unos 400 g)
1 cebolleta picada
200 ml de leche de coco
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de sal
40 g de almendra rallada

## ELABORACIÓN

Coloca en una fuente de horno el nabo cortado en tiras (como las patatas fritas) junto a la cebolleta picadita.

Mezcla la leche de coco con la sal y la cúrcuma y añádela a la fuente de horno. Mezcla bien para que todo el nabo se impregne del líquido.

Espolvorea almendra rallada (o queso rallado, si lo toleras).

Introduce en el horno 175 °C durante 60 minutos.

## SABÍAS QUE…

El nabo es un tipo de crucífera. Es muy rico en vitaminas y minerales y contiene compuestos azufrados y glucosinolatos que tienen propiedades que ayudan a prevenir el cáncer, además de ser cardiosaludables y neuroprotectores.

Si te parece muy amargo es por tus genes. La sensibilidad a los cianoglucósidos del nabo depende de la presencia de dos genes para su detección.

El nabo se encuentra todo el año, aunque es más típico del otoño y el invierno. Estos bastones de nabo parecidos a las patatas fritas son, sin embargo, mucho más saludables que éstas y constituyen una guarnición sorprendente con la que aligerar un plato principal de carne o pescado.

Si tienes problemas con el sorbitol, la fructosa y los fructanos, espera a tolerarlos de nuevo antes de comer este plato (por el nabo, la cebolleta y el coco).

# Peperonata

60 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Desde Italia con amor, pimientos con mucho sabor.

## INGREDIENTES

3 pimientos de colores
1 cebolla mediana
4 dientes de ajo
3 tomates
50 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
1 cucharada de vinagre de vino tinto
10 aceitunas negras

No tires las semillas del tomate: cómetelas.

## ELABORACIÓN

Pocha la cebolla en juliana y el ajo picadito en una cacerola grande con el aceite de oliva.

Mientras, corta los pimientos en tiras. Pela los tomates, retira las semillas y córtalos en trozos pequeños.

Añade el pimiento y el tomate a la olla. Remueve y déjalo a fuego medio-bajo tapado, removiendo de vez en cuando.

Cuando no quede mucho líquido, la *peperonata* estará hecha. En ese momento, sazona con sal, pimienta al gusto y vinagre. Añade por último aceitunas negras cortadas en anillos.

## SABÍAS QUE…

Cuanto más tiempo dejes la *peperonata* haciéndose, más dulce será la preparación; con menos tiempo, los pimientos quedarán más crujientes y perderán menos vitaminas.

Los pimientos son ricos en vitaminas C y E, betacaroteno y otros carotenoides y flavonoides. Uno de ellos es la luteolina, que

ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Los pimientos verdes tienen más flavonoides (sobre todo en la piel). Los rojos contienen más vitamina C y algo de licopeno.

Sea cual sea su color, todos los pimientos son iguales: lo que cambia es el estado de maduración.

Este plato italiano se suele utilizar como salsa para pasta o como guarnición de carne o pescado. También puedes servirlo como acompañamiento de un plato de cecina o jamón de pato.

**i** La cebolla y el ajo contienen fructanos y no son aptos para una DBF. El pimiento verde tiene fructanos, pero se podría tomar una ración pequeña según la fase de la dieta.

# *Alcachofas guisadas*

15 + 40 MINUTOS

4-6 RACIONES

PALEO
BAJA EN HC

Para tu hígado mimar, alcachofa debes zampar.

## INGREDIENTES

6 alcachofas
1 cebolla pequeña
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
3 zanahorias
3 cucharadas de tomate frito o triturado
100 g de taquitos de jamón serrano
1/2 limón
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Limpia las alcachofas, trocéalas y sumérgelas en agua fría y zumo de limón para que no se oxiden.

En una olla con dos cucharadas de aceite pocha las verduras a fuego medio. Cuando estén blanditas agrega el jamón y las alcachofas y remueve.

Añade el tomate frito y medio limón. Deja que cueza todo junto un par de minutos. Agrega la sal y la pimienta. Vierte medio vaso de agua y cuece 30 minutos a fuego medio con la olla tapada (10 minutos si usas una olla exprés).

### SABÍAS QUE…

En España, la mejor época de la alcachofa es de octubre/ noviembre hasta marzo/abril. Fuera de esta época las puedes encontrar congeladas. Si la compras fresca, mira que esté firme y apretada. Las congeladas ya vienen limpias, así que ahorran trabajo. Una vez cocinadas, consúmelas en menos de 24 horas.

La alcachofa apoya la función del hígado por su contenido en silimarina y cinarina. Además, tiene propiedades diuréticas y múltiples antioxidantes. En un estudio se comprobó que cocer (al vapor o en agua) la alcachofa aumenta mucho su capacidad antioxidante. Su fibra principal es la inulina, que se ha estudiado por sus efectos beneficiosos no sólo para mejorar el tránsito intestinal, sino también sobre el sistema cardiovascular y metabólico. De ahí que en su época fuera famosa la «dieta de la alcachofa». No se trata de comerlas a diario (sería aburrido), sino incorporarlas en la alimentación de vez en cuando.

**i** Si necesitas seguir una DBF, la alcachofa te puede resultar particularmente fastidiosa por su fructosa.

# *Salsa de boletus (ceps)*

10 + 20 MINUTOS

2-4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Los boletus deshidratados mantienen sus propiedades beneficiosas y un sabor espectacular.

## INGREDIENTES

40 g de *Boletus edulis* (ceps) secos
2 cebollas
400 ml de leche de coco
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta blanca

## ELABORACIÓN

Hidrata los boletus (después, puedes usar esa agua, por ejemplo, en una crema de verduras).

Pica dos cebollas en daditos pequeños y cocínalos en un par de cucharadas de aceite de oliva a fuego medio, hasta que esté transparente. Añade entonces las setas y la leche de coco y cocina a fuego bajo durante unos 15-20 minutos. Sazona finalmente con sal y pimienta.

Sirve la salsa acompañando un corte de carne como el solomillo, el secreto o carne de caza. Si quieres hacerlo plato único, añade una bandeja de champiñones después de la cebolla y sirve la salsa con trigo sarraceno, quinoa o arroz cocidos.

## SABÍAS QUE…

El *Boletus edulis en finés se llama herkkutatti* (boletus delicioso), en italiano *fungo porcino* (cerdito) y en francés *cèpe* (de ahí el nombre ceps) por su tronco abombado. Es una de las setas más deliciosas y apreciadas.

Se ha comprobado en estudios *in vitro* que los boletus en general aumentan la presencia de lactobacilos y bifidobacterias, y aumentan la producción de butirato. Además, pueden tener un efecto antimicrobiano contra microorganismos patógenos.

Por otro lado, un estudio ha demostrado que el *Boletus edulis* disminuye el daño oxidativo y la peroxidación de lípidos, por lo que además se considera que puede tener efectos beneficiosos contra el envejecimiento.

Puedes sustituir la leche de coco por nata y el aceite de oliva por mantequilla, si tomas lácteos. Los boletus y la cebolla no se incluyen en la DBF.

# *Hummus de altramuces*

20 MINUTOS

6 RACIONES

VEGETARIANA

El altramuz es una legumbre mediterránea muy rica en proteínas.

## INGREDIENTES

450 g de altramuces cocidos y escurridos
30 ml de aceite de oliva
Zumo de 1 limón
1 diente de ajo
1 cucharadita de sal
200 ml agua
1/2 cucharadita de comino

## ELABORACIÓN

Pela los altramuces y ponlos en un vaso alto de batidora. Añade el aceite, el zumo de limón, el diente de ajo picadito, la sal, el comino y la mitad del agua y tritura con la batidora hasta homogeneizar la mezcla. Ve añadiendo agua según la textura que desees.

Guarda en el frigorífico y sirve en un cuenco con un chorro de aceite de oliva y pimentón por encima. Se come como el hummus habitual de garbanzos.

## SABÍAS QUE…

Si compras los altramuces secos, los debes remojar en agua fría durante 24 horas y luego cocerlos en agua durante 20 minutos. A continuación, se colocan de nuevo en agua fría con sal durante al menos una semana, cambiando el agua cada dos días. Este proceso tan laborioso es necesario para eliminar el sabor amargo del altramuz y ciertas sustancias alcaloides tóxicas como la lupanina. Lo puedes evitar comprando los altramuces de bote ya cocidos y procesados. Incluso en este caso, es recomendable escurrirlos y lavarlos antes de pelarlos para retirar el exceso de sal.

El altramuz es un alimento de bajo índice glucémico muy rico en proteínas (36-40 g/100) y contiene mucho calcio, fósforo y potasio, junto a fitosteroles antioxidantes. También es relativamente rico en hierro. Además, como otras legumbres,

contiene diferentes tipos de fibra soluble e insoluble, beneficiosa para la salud intestinal y la microbiota. Se considera un alimento especialmente cardiosaludable.

Las legumbres en general no son aptas para la DBF.

# *Paté de tomate seco*

10 MINUTOS

2-4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

El sabor intenso de este paté lleno de licopeno no tiene parangón.

## INGREDIENTES

100 g de tomate seco en aceite de oliva
1 diente de ajo
25 g de anacardos
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
30 ml de aceite de oliva
1 cucharada de orégano
Perejil al gusto

## ELABORACIÓN

Esta receta es muy sencilla si compras el tomate seco ya envasado en aceite de oliva. Si no, puedes utilizar el tomate seco y rehidratarlo en agua durante 12 horas. En ese caso, aumenta la cantidad de aceite de oliva.

Coloca todos los ingredientes (salvo el perejil) en un vaso alto y tritura con una batidora de brazo. Espolvorea con un poco de perejil picado a la hora de servirlo.

Guárdalo en frío. Puedes utilizarlo para untar tostas de yuca o trigo sarraceno o como *dip* para palitos de verduras.

### SABÍAS QUE…

El secado del tomate lo dota de un sabor muy intenso y, además, permite su conservación de forma muy prolongada.

Esta preparación es particularmente rica en licopeno, un antioxidante de tipo carotenoide que tiene propiedades beneficiosas para la salud cardiovascular. Además, reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer, como el de próstata. El licopeno se absorbe mejor en presencia de grasas. El licopeno consumido en los alimentos (sobre todo si se acompaña de

aceite de oliva) es más efectivo que en forma de suplemento. El tomate contiene también vitaminas (sobre todo C) y otros antioxidantes.

Por todos sus beneficios, se sugiere el consumo prácticamente diario de tomate, que podríamos denominar como un verdadero superalimento. En la península Ibérica se encuentra todo el año, aunque su temporada natural es de junio a octubre.

ℹ El tomate seco en general se considera moderado o alto en FODMAP.

# *Crema de anacardos*

(8 HORAS) + 10 MINUTOS

4-8 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO

Si no toleras la caseína y echas de menos el queso, prueba esta crema.

## INGREDIENTES

100 g de anacardos
15 ml de zumo de limón
1 cucharadita de levadura nutricional
1 sobre o cápsula de probióticos
15 ml de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal
Opcional: especias, hierbas

## ELABORACIÓN

Remoja los anacardos en un bol durante 8 horas. Desecha el agua tras su remojo.

Después, tritúralos con el resto de ingredientes.

Si le quieres dar sabor, puedes usar ajo en polvo, orégano, pimentón…

### SABÍAS QUE…

Hay personas que no toleran el queso por la caseína (la proteína principal que lleva), por mucho que les guste.

La normativa europea prohíbe el término «queso» para denominar así a los sustitutos vegetales de los quesos auténticos.

Tanto da como la llames, esta crema está rica por derecho propio, se parezca al queso o no.

Los anacardos tienen muchas vitaminas del grupo B (sobre todo B1, B2, B3), además de minerales (incluidos zinc, manganeso y molibdeno). Sus grasas son saludables y es una buena fuente de proteína vegetal.

En cuanto a los probióticos, yo he utilizado una mezcla que

contiene un lactobacilo, dos *S. boulardii* y un enterococo beneficioso, pero puedes usar otras mezclas, por ejemplo, de lactobacilos.

**i** Los anacardos contienen GOS y fructanos, aunque probablemente en una DBF se podría tolerar una pequeña cantidad de esta crema.

# *Paté de zanahoria*

15 MINUTOS

2-4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC
APTA EN DBF

Si tomas paté…, mejor que sea prebiótico y hecho en casa, como

éste.

## INGREDIENTES

150 g de zanahoria (una zanahoria grande o dos medianas)
30 g de nueces pecanas
15 ml de aceite de oliva
5 ml de pasta de ají panca
3 hojas de albahaca
1/2 cucharadita de sal

## ELABORACIÓN

Cuece 150 g de zanahoria cortada en rodajas al vapor o con un poco de agua durante unos 10-15 minutos. Retira y deja enfriar un rato.

Después, tritura la zanahoria cocida con el resto de ingredientes. Guarda en un tarro con tapa en el frigorífico.

Sirve con tostas, alguno de los panes de este libro o como *dip*.

### SABÍAS QUE…

Las nueces pecanas son muy ricas en grasas saludables, vitamina E, fósforo y potasio. Contienen elagitaninos, unos polifenoles antioxidantes, antimicrobianos y reguladores de la glucemia. También se consideran protectores frente al cáncer. Además encontramos las proantocianidinas, que protegen frente a la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Como sucede con otros polifenoles, éstos también se absorben poco y su efecto en gran parte es por el metabolismo de la microbiota intestinal; por ejemplo, aumentan las bifidobacterias.

El ají panca es también conocido como chile rojo peruano y no es tan picante como otros chiles. Contiene compuestos que contrarrestan los microorganismos patógenos de la microbiota intestinal. El consumo de chiles y picante en general se ha asociado a una buena salud, probablemente en gran parte por sus antioxidantes y por el efecto regulador de la microbiota.

ℹ La cantidad de ají panca es muy pequeña, pero puedes eliminarla si ves que no te sienta bien.

# Dip *de requesón*

5 MINUTOS

4 RACIONES

LACTOVEGETARIANA
BAJA EN HC

El requesón no tiene caseína y es muy rico en proteína.

## INGREDIENTES

200 g de requesón
20 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo
2 cucharaditas de hierbas provenzales
Opcional: 1 cucharadita de miel de romero

## ELABORACIÓN

Bate el requesón en un bol con un tenedor hasta conseguir una textura homogénea.

Añade la cucharadita de miel mezclando bien para que se integre (la puedes calentar un poco previamente para que esté menos sólida). Agrega el resto de ingredientes y remueve.

Corta apio, zanahoria y pepino en tiras para mojar.

### SABÍAS QUE…

El requesón o *ricotta* se obtiene tras fermentar y cocer el suero de la leche, subproducto de la elaboración de los quesos. Se remonta a la Edad de Bronce. No contiene caseína, solamente las proteínas del suero y, por tanto, no es apto para las personas con alergia a los lácteos, pero si el problema fundamental es con la caseína, se podría consumir.

El requesón es muy rico en proteínas, calcio y fósforo.

La miel de romero no es estrictamente necesaria en esta receta, pero se añade en una cantidad muy pequeña porque es especialmente aromática. Esta miel es rica en litio y tiene propiedades antiinfecciosas y beneficiosas para el aparato respiratorio.

El requesón se puede tolerar en pequeñas cantidades, si hay intolerancia a la lactosa, pero dos raciones de esta receta sería demasiado.

# *Mostanesa de huevo cocido*

10 + 10 MINUTOS

2-4 RACIONES

OVOVEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC
APTA EN DBF

Con esta salsa tendrás mirosinasa para tus platos de crucíferas.

## INGREDIENTES

2 huevos cocidos
150 ml de yogur de coco
1 cucharadita de mostaza de Dijon
Zumo de medio limón
1 cucharadita de sal

Se puede emplear como mayonesa normal para acompañar platos o como un *dip* para bastones de verduras.

## ELABORACIÓN

Tritura con un tenedor 2 huevos cocidos previamente (10-12 minutos) y agrega la mostaza. Mezcla bien hasta conseguir una pasta homogénea.

Añade el yogur y remueve.

Por último, sazona con el zumo de medio limón (una cucharada) y sal.

### SABÍAS QUE…

La mayonesa, o mahonesa, es de origen balear; apareció en Mahón (Menorca) y contiene huevo crudo, aceite vegetal, sal y zumo de limón o vinagre. Si te gusta la mahonesa normal, puedes hacértela en casa, aunque hay que ser muy cuidadoso para evitar el riesgo de proliferación de la temible salmonela.

En esta versión usamos el huevo ya cocido, y es más ligera al no llevar aceite. La mostaza (*Brassica nigra*) le da un sabor diferente, y contiene minerales, vitamina C e incluso melatonina. Además, ayuda a hacer la digestión, favorece el tránsito intestinal y contiene antioxidantes con propiedades antiinflamatorias y preventivas frente al cáncer. Úsala en tus recetas con coles cocinadas y activarás más sus compuestos beneficiosos gracias

a la mostaza.

Si toleras los lácteos, puedes sustituir el yogur de coco (que en esta cantidad por ración se tolera en una DBF) por un yogur normal natural; si la escoges sin lactosa, la receta sigue siendo apta para la DBF.

# Munavoi *(mantequilla de huevo)*

12 + 10 MINUTOS

10 PORCIONES

BAJA EN HC
APTA EN DBF

La naturaleza nos da grasas buenas. Algunas de ellas están en el *munavoi*.

## INGREDIENTES

3 huevos cocidos
100 g de mantequilla
1/2 cucharadita de sal
Opcional: perejil, eneldo, cebollino

## ELABORACIÓN

Cuece los huevos (10-12 minutos) y déjalos enfriar (en agua fría, incluso con hielo). Tras pelarlos, tritúralos con un tenedor o haciendo doble corte con el cortador de huevos en un plato grande y profundo.

La mantequilla debe estar blanda, así que sácala al menos 15-30 minutos antes del frigorífico.

Mezcla el huevo desmenuzado con la mantequilla. Sazona con sal. Puedes añadir también finas hierbas picadas, pero es opcional.

Se utiliza como untable en tostas, panes y, sobre todo, con el pastel de boniato o las empanadas de Carelia.

### SABÍAS QUE…

La mantequilla es rica en vitaminas A, D, E y K (todas las liposolubles) y varias del grupo B.

Además, es el alimento más rico en butirato, un ácido graso de cadena corta, importante para la salud de las células del tracto intestinal y para el sistema inmunitario, la microbiota, el cerebro…

También contiene algunos ácidos grasos de cadena media. Por eso, hay quien propone el consumo del *bulletproof coffee*, un café con aceite de coco y mantequilla por la mañana, para tener energía y mantener la cetosis fisiológica de manera simultánea.

Aunque no toleres los lácteos por la caseína o la lactosa, si no eres alérgico, probablemente puedas consumir mantequilla, que no contiene lactosa y tiene muy poca proteína. Aun así, podrías sustituir la mantequilla por *ghee*, que no contiene nada de proteína ni de hidrato de carbono residual.

# Furikake

8 MINUTOS

10 PORCIONES

BAJA EN HC
APTA EN DBF

Un aderezo exótico de origen japonés.

## INGREDIENTES

Copos de bonito sobrantes del *dashi* (30 gr en peso seco)
2 cucharadas de semillas de sésamo
2 cucharadas de piñones
2 cucharadas de salsa *tamari* de soja (sin gluten)
Opcional: una minipizca del alga *kombu* picadita o trocitos de alga *nori*

## ELABORACIÓN

Calienta una sartén (sin aceite) y echa en ella los copos de bonito sobrantes tras preparar el *dashi* (véase la receta en el capítulo Ensaladas, sopas y cremas). Se puede incluir una pizca (una puntita picadita) del alga *kombu* del *dashi* o bien algo de alga *nori* desmenuzada.

A fuego medio, remueve de vez en cuando para que los copos no se quemen. Cuando ya estén secos, añade las semillas de sésamo y los piñones y tuéstalos un par de minutos. Al final, añade la salsa *tamari* de soja y deja que se seque durante otro par de minutos.

Cuando la mezcla se haya enfriado, guárdala en un tarro hermético, donde se conserva varias semanas (en un lugar fresco y seco). Añade una cucharada de la mezcla al servir tus sopas y cremas para reforzar el sabor.

### SABÍAS QUE…

El *furikake* es un condimento japonés que se puede utilizar para dar sabor a sopas, caldos, cremas, arroz… Hay muchas formas de prepararlo. Aquí aprovechamos los copos de bonito utilizados en la preparación del *dashi*.

El sésamo es una hierba de la que se consumen las semillas,

que tienen un alto contenido en grasas insaturadas, además de fitoesteroles. También son ricas en calcio, hierro y zinc.

Por todos sus componentes beneficiosos, como la sesamina antioxidante, se considera que las semillas de sésamo tienen propiedades beneficiosas para el sistema inmunitario, el cerebro y el sistema cardiovascular, entre otros.

Se pueden consumir directamente, en forma de *tahini* (mantequilla de semillas de sésamo tostadas y trituradas), sal (gomasio) o aceite (con un sabor peculiar a avellana por su contenido en ácido linoleico). Desde la Antigüedad se come también mezclada con miel para potenciar la energía y la juventud.

**i** Recuerda que si tienes problemas de tiroides es mejor evitar las algas. Puedes elaborar esta receta sin ellas.

# ENSALADAS, SOPAS Y CREMAS

¿Por qué he agrupado las ensaladas con las sopas y cremas?

Porque son lo mismo, pero en un formato un poco diferente: hortalizas y otros elementos. Están sólidos, mezclados y crudos en las ensaladas, y cocinados y/o triturados en las sopas y las cremas. Y si no, échale un ojo a la crema fría de verduras, ¿acaso no es una ensalada líquida?

Una ensalada podría llegar a ser un plato único si se incluye proteína suficiente como acompañante (en la propia ensalada o aparte) y la cantidad es la adecuada. Sobre todo en verano a menudo no apetece mucho cocinar, y una buena ensalada es una forma refrescante de saciarse.

En Finlandia somos muy de sopas y cremas a lo largo de todo el año. La sopa de salmón y la de guisantes pueden constituir un plato principal, sobre todo acompañados de un *rieska* (pan plano) o un panecillo de boniato (untado con *munavoi*, hummus, crema de anacardos o paté).

También puedes completar una crema de verduras con un par de huevos cocidos o una lata de sardinas o caballa (decorando el plato de sopa) para disfrutar de una comida completa.

Si eres más clásico, disfruta tus ensaladas, sopas y cremas como primer plato.

# *Ensalada verde con omega 3*

10 MINUTOS

2 RACIONES

PALEO
BAJA EN HC
APTA EN DBF*

Verde que te quiero verde (y marinero).

## INGREDIENTES

Hojas verdes como repollo o rúcula
1 cucharada de *wakame* rehidratado
Granada
Sardinas en aceite de oliva virgen extra
20 ml de aceite de oliva
10 ml de vinagre de sidra de manzana
Hierbas variadas

## ELABORACIÓN

Para hacer la ensalada de la foto, coloca hojas de repollo formando un lecho en un plato grande.

Coloca encima las hojas de rúcula y, sobre éstas, repollo picado en tiras finas y cortas.

Añade por encima el wakame rehidratado.

Coloca encima las sardinas (al menos dos o cuatro por comensal) y los granos de granada.

Prepara una vinagreta con el aceite, el vinagre y hierbas provenzales, y aliña.

### SABÍAS QUE…

Para hacer una ensalada, combina una o varias categorías de alimentos:

- Hojas: lechuga, espinaca, diente de león…
- Hortalizas: tomate, pimiento, pepino…
- Setas crudas o cocinadas.
- Frutos secos y semillas: nuez, anacardo, semillas de lino, amapola…
- Frutas: pera, fresa…

- Proteína: pescado, moluscos/marisco (mejillones, gambas), huevo, queso...
- Legumbres, pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno), patata o boniato cocidos, por poner algunos ejemplos.
- Encurtidos y fermentados de vegetales.
- Aliño: aceite de oliva virgen extra + vinagre + sal, vinagretas, aliños a base de yogur…

**i** Te propongo que elabores una tabla con los diferentes ingredientes de una ensalada para que cada semana puedas crear una distinta combinando ingredientes de cada categoría.

# *Ensalada finlandesa de patata*

20 + 10 MINUTOS

4 RACIONES

(OVOLACTO)VEGETARIANA*

Ésta es una de las mejores formas de comer patata si quieres cuidar de tu microbiota.

## INGREDIENTES

5 patatas pequeñas cocidas
3 pepinillos
1 manzana
1/2 cebolla
1 cucharadita de alcaparras
Opcional: 1 jalapeño

**Para la salsa:**

100 g de requesón o 1 dl de yogur de coco
100 ml de mayonesa (casera)
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta blanca

## ELABORACIÓN

Cuece las patatas el día anterior y enfríalas en el frigorífico. Cuando vayas a elaborar la ensalada, corta las patatas en dados pequeños y haz lo mismo con los pepinillos, la manzana y la cebolla. Pica las alcaparras. Si le quieres dar un puntito picante, añade un jalapeño cortado en trozos pequeños. Mezcla todos los ingredientes en un cuenco.

Agrega la salsa al cuenco y mézclala con la ensalada.

Si no la vas a servir de inmediato, consérvala en el frigorífico.

Sirve como guarnición con platos de carne o pollo.

## SABÍAS QUE…

Las alcaparras son los capullos comestibles de un arbusto

mediterráneo, el *Capparis spinosa*. Se consumen normalmente encurtidas. Los alcaparrones son los frutos inmaduros de la alcaparra.

Se usan en la salsa tártara, como aperitivo o aderezo, y también para preparar la pasta *tapenade*.

Se consideran medicinales porque contienen sustancias como capparilósidos, capparisina, glucosinolatos, rutina, o quercetina, que modula la función cerebral y cardiovascular y mejora las alergias. Además, son ricas en vitamina K. Se ha comprobado que alivian la inflamación y el estrés oxidativo en modelos in vitro y animales de colitis ulcerosa. Además son hepatoprotectoras. Se utilizan en la medicina tradicional desde hace al menos diez mil años.

Por supuesto, esta ensalada es especialmente rica en almidón resistente para tu microbiota.

**i** Puedes usar la mostanesa de la receta Montanesa de huevo cocido, en este mismo capítulo, como salsa. La mayonesa es mejor hacerla casera (aunque podría no incluirla). Cambia la cebolla y la manzana por pepino, si quieres una versión baja en FODMAP.

# *Ensalada de hinojo con naranja*

10 MINUTOS

4 RACIONES

LACTOVEGETARIANA
BAJA EN HC

Para mejorar tus digestiones no te enojes y come hinojo.

## INGREDIENTES

**Ensalada:**

4 bulbos de hinojo
Una naranja
Un medallón de queso de cabra

**Vinagreta:**

30 ml de aceite de oliva
5 ml de vinagre blanco
25 ml de zumo de naranja
1 cucharadita de hierbabuena fresca picada (o seca)
3 hojas de albahaca
1 cucharadita de sal

## ELABORACIÓN

Elimina la parte más verde del hinojo y retira la parte del corazón. Coloca el hinojo cortado en juliana en un plato grande de ensalada.

Pela una naranja y separa los gajos. Los puedes cortar además por la mitad. Coloca los gajos de naranja encima del hinojo.

Desmenuza un medallón de queso de cabra y espárcelo por encima del hinojo y la naranja.

Prepara la vinagreta mezclando bien todos los ingredientes para que se emulsionen entre ellos. Viértela encima de la ensalada.

## SABÍAS QUE…

El hinojo contiene vitamina C, betacaroteno, vitamina E y ácido fólico (además de otras vitaminas del grupo B). Es rico en potasio y otros minerales. El hinojo tiene un efecto antiparasitario y ayuda a eliminar los gases y a hacer la digestión; también tiene un ligero

efecto diurético y puede mejorar los dolores menstruales. Además, como otras verduras, es rica en fibra prebiótica. Se considera un alimento altamente antioxidante (sobre todo los brotes amarillos).

La naranja también facilita la digestión, y también es muy rica en vitamina C. Uno de sus antioxidantes es la hesperidina, que mejora la función endotelial y puede reducir la tensión arterial. Contiene carotenoides interesantes para la retina. Su fibra promueve la producción de ácidos grasos de cadena corta. La naranja incluso puede inhibir el crecimiento de algunos microorganismos patógenos.

ℹ Para una versión baja en FODMAP, sustituye el hinojo por brotes verdes, rúcula y canónigos. Si no tomas lácteos, elimina el queso de cabra y añade otro elemento (véase la receta Ensalada verde con omega 3, en este mismo capítulo, para ideas).

# Rosolli

(20) + 15 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA

Esta ensalada fría es un plato típico navideño finlandés muy prebiótico.

## INGREDIENTES

3 patatas pequeñas cocidas y enfriadas
3 zanahorias cocidas y enfriadas
2 remolachas cocidas o encurtidas
2 pepinillos grandes (estilo alemán)
1 manzana pequeña
1 cebolla pequeña (morada)
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta blanca

**Para la salsa:**

1 dl de yogur de coco y 1 cucharada de jugo de remolacha

## ELABORACIÓN

Trocea todos los ingredientes (la patata y la zanahoria ya cocidas y frías, mejor haberlas preparado el día anterior) en daditos de 1-1,5 cm.

Tienes dos opciones para la presentación. Puedes colocar los elementos formando un arcoíris y que cada comensal realice la mezcla en su plato. En este caso, presenta la salsa aparte. Alternativamente, puedes combinarlo todo en un bol, incluida la salsa.

Espolvorea con sal y pimienta blanca en ambos casos.

Para la salsa: mezcla el yogur de coco en un cuenco con la cucharada de juego de remolacha.

## SABÍAS QUE…

Como ya hemos dicho antes, la patata cocida y enfriada tiene una gran cantidad de almidón resistente, que es un manjar para la microbiota beneficiosa de nuestro intestino. Además, de esta manera, su impacto sobre el azúcar de la sangre es menor que si

se come la patata frita o cocida sin enfriar.

El pepinillo encurtido tiene propiedades beneficiosas para estimular las secreciones digestivas. Si son pepinillos lactofermentados, habrá además presencia de microorganismos beneficiosos para la salud intestinal.

ℹ La versión veraniega del *rosolli* sustituye el pepinillo por pepino fresco y la remolacha por rábanos. Si además quitas la manzana, la receta sería apta en una DBF. Puedes usar yogur normal para la salsa, si toleras lácteos.

# *Ceviche de champiñones*

15 MINUTOS + 1 HORA

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Los champiñones se pueden comer crudos, pero con el ceviche quedan cocinados por el ácido de la lima o el limón.

## INGREDIENTES

250 g de champiñones
8 tomates cherry
1 zanahoria
2 cucharadas de aceite de oliva

**Marinada:**

4 limas o 2 limones
1/2 cebolla roja pequeña
1 diente de ajo
Jengibre fresco
Cilantro fresco
1 cucharadita de sal
Opcional: 1 chile habanero o 1 guindilla

## ELABORACIÓN

Prepara primero la marinada. Pica muy fino el chile (si te gusta el picante), la cebolla y varios tallos de cilantro fresco. Machaca el diente de ajo, ralla un trozo de 2 cm de jengibre fresco y exprime el zumo de 4 limas o 2 limones. Mézclalo todo en un cuenco de cristal y añade una cucharadita de sal. Reserva.

Corta los champiñones en láminas, pica el tomate en daditos y corta la zanahoria en juliana.

Mézclalo todo en el mismo cuenco de la marinada junto a 2 cucharadas de aceite de oliva y deja reposar 1 hora en el frigorífico. Sácalo media hora antes de servir. Escurre el líquido si es excesivo.

### SABÍAS QUE…

El ceviche es una técnica en la que se marina carne o pescado en un aliño donde el ácido de una fruta cítrica desnaturaliza las proteínas y «cocina» el producto. Habitualmente se suele usar

además algún pimiento picante.

La misma técnica se puede utilizar para marinar verduras y champiñones, como en esta receta. Las verduras mantendrán todo su color, sus vitaminas y sus minerales.

La lima es una fruta cítrica de la que hay muchas variedades. En general, hace referencia a la fruta de piel verde y más pequeña que el limón, llamada también lima ácida (*Citrus x aurantifolia*), un híbrido de otras dos especies. Es muy rica en vitamina C: se consumía hace siglos en los viajes en barco para prevenir el escorbuto. Contiene muchos flavonoides como la citronina, la tangerina o la noboletina (interesantes para personas con problemas de circulación, varices o hemorroides).

ℹ Los champiñones en este formato no son aptos para una DBF. Puedes sustituirlos por gírgolas o setas de ostra, que son bajas en FODMAP. La cantidad de tomate es tolerable para una DBF.

# *Crema fría de verduras*

10 MINUTOS + 1 HORA DE REPOSO

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Si quieres estar más fresco que un pepino, ¡bébetelo!

## INGREDIENTES

1 pepino
1 aguacate
6 tallos de *broccolini* o bimi
1 tallo de apio
15 ml de zumo de lima
1 cucharadita de sal
20 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de galanga
200 ml de agua

## ELABORACIÓN

Corta las verduras y tritúralas.

Añade las especias, el zumo de lima y el aceite de oliva.

Sirve muy frío.

### SABÍAS QUE…

El pepino (*Cucumis sativus*) contiene mucha agua y, además, es diurético por su alto contenido en potasio y bajo en sodio. Se considera que es una hortaliza «desintoxicante». Si usas pepino ecológico, cómelo con la piel, rica en vitamina K y folato.

El pepino llamado «holandés» tiene un sabor más suave y agradable. En España se cultiva sobre todo en Almería y Granada, en verano.

Una curiosidad del pepino: su interior puede ser hasta 7 °C más frío que la temperatura exterior.

El *bimi*, o *broccolini*, es un híbrido de brócoli y la col china *kai-lan*. Tiene una gran concentración de vitaminas y compuestos saludables, que se conservan al consumirla cruda.

Sin aguacate, la receta es apta en una DBF. La cantidad de bimi y apio de esta crema es aceptable para este tipo de dieta.

# *Crema de remolacha fría*

7 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

La remolacha es uno de los aliados de la microbiota oral.

## INGREDIENTES

2 remolachas cocidas y su jugo
1 pera
1 tallo de apio
2 cucharadas de aceite oliva
5 dl agua
1 pepino pequeño
2 cucharaditas de zumo de limón
25 g de almendra tostada
Sal al gusto

## ELABORACIÓN

Tritura todos los ingredientes sólidos con una batidora de brazo. Ve añadiendo el agua poco a poco con cuidado de no salpicar.

Enfría antes de consumir durante un par de horas. Puedes servirlo con unas hojas de albahaca.

Se puede beber o bien servir como si fuera un gazpacho.

## SABÍAS QUE…

La remolacha contiene betalaínas que le otorgan su intenso color. Es fácil de digerir y apoya la función hepática. Además, es rica en vitaminas y minerales.

No deseches el jugo si usas la remolacha ya cocida: lo puedes utilizar para hacerte un chupito o zumo con apio y jengibre fresco rallado o beberlo solo.

El zumo de remolacha mejora el rendimiento deportivo porque aumenta el flujo de sangre a los músculos gracias a su contenido en nitrato, que se transforma en óxido nítrico, un compuesto beneficioso para la salud oral, metabólica y cardiovascular.

Si bien se puede consumir cruda, es más fácil encontrarla cocida y envasada al vacío. Tener un poco de remolacha en casa es una buena idea para aportar variedad a tus ensaladas.

ℹ La remolacha contiene fructanos y en una dosis alta probablemente no se tolere en la fase más estricta de la DBF.

# *Sopa con base* dashi

30 + 10 MINUTOS

4 RACIONES

PALEO
BAJA EN HC

Sabor *umami* y propiedades neuroprotectoras desde Japón.

## INGREDIENTES

**Para el *dashi*:**

20 g de alga *kombu* seca
30 g de copos de bonito seco

**Para la sopa:**

1 manojo pequeño de espárragos trigueros
100 g de camarones o gambas
50 g de champiñones
100 g de *vermicelli* de arroz

## ELABORACIÓN

Limpia el alga *kombu* con un paño; rehidrátala durante 20 minutos en 1 litro de agua en una cazuela. Después, pon la cazuela al fuego y saca el alga justo antes de que rompa a hervir. Añade los copos de bonito y cuece a fuego bajo durante unos 5 minutos, retirando la espuma que se forma.

Deja que repose; cuando los copos de bonito se hundan, procede a colar el caldo (con un colador de malla ultrafina o un colador de tela). Guarda en la nevera.

Puedes usar este caldo para hacer diferentes sopas. Te propongo una en la que salteas primero los espárragos trigueros unos minutos. Después, añade el marisco y, por último, los champiñones. Saltea y mezcla.

A los dos minutos de añadir los champiñones, vierte el caldo y deja que hierva. Introduce los *vermicelli* y sepáralos con unos palillos. En 1 minuto estarán listos.

### SABÍAS QUE…

Puedes aprovechar el bonito y el alga *kombu* sobrantes para

hacer otro *dashi*, que quedará más suave, o el *furikake* que encontrarás en este mismo capítulo. El *dashi* es también la base de la famosa sopa de miso.

El bonito seco ya es salado y tiene un sabor ahumado, por lo que no es necesario añadir más sal al caldo ni la sopa. Además, el quinto sabor, o umami, está presente en este ingrediente por su contenido en ácido inosínico.

En un estudio en animales se comprobó que la ingesta repetida de *dashi* tenía un efecto reductor de la ansiedad por inducir cambios en ciertos aminoácidos del hipocampo del cerebro. En humanos con dieta baja en sodio se ha demostrado que el consumo de *dashi* también reduce la ansiedad. Otros estudios han detectado que reduce la neuroinflamación y mejora el estado de la barrera hematoencefálica.

**i** Aunque remojar y hervir el alga *kombu* reduce la cantidad de yodo, probablemente sea excesiva si tienes problemas de tiroides. Cambia el alga por setas *shiitake* para reforzar el sabor *umami*. Si estás siguiendo una DBF, prepara la sopa final con verduras que toleres, pero evita los espárragos y los champiñones.

# *Sopa de aliáceas*

15 MINUTOS + 6 HORAS

8 RACIONES

LACTOVEGETARIANA
BAJA EN HC

No necesitas pan ni queso para disfrutar de una buena sopa de cebolla y compañía.

## INGREDIENTES

75 g de mantequilla
2 puerros
2 cebollas
2 cebolletas
4 dientes de ajo
1,5 l de caldo de verduras
2 cucharadas de harina de garbanzos
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta blanca

## ELABORACIÓN

Enciende una olla de cocción lenta a temperatura alta y coloca la mantequilla para que se vaya derritiendo. Mientras tanto, corta los puerros (en aros), el ajo (en láminas) y las cebollas y las cebolletas (en juliana). Cuando la mantequilla esté derretida, agrega las hortalizas y salpimienta. Cuece 3 horas a alta temperatura.

Pasado ese tiempo, añade la harina de garbanzo y remueve. Agrega 1,5l de caldo y cocina otras 3 horas a temperatura alta en la olla.

Si empleas una olla convencional, pocha primero las verduras en la mantequilla durante 20 minutos a fuego bajo-medio. Añade después la harina y el caldo. Deja cocer 30 minutos a fuego bajo-medio.

Si quieres, puedes espolvorear por encima almendra rallada o queso rallado, si lo toleras.

### SABÍAS QUE…

Las hortalizas aliáceas, del género *Allium*, son verdaderos superalimentos medicinales terapéuticos: cebolla, ajo, puerro, cebolleta, chalota, etcétera.

Contienen vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra y compuestos azufrados, entre otros. Crudos mantienen todas sus propiedades, pero en sopa también son interesantes, pues la mayoría de los componentes se retienen en el agua.

En el caso de la cebolla, se le atribuyen propiedades preventivas frente a muchos tipos de cáncer. Por eso, al igual que el tomate, interesa comerla a menudo en diversas formas.

La receta clásica francesa lleva vino, harina de trigo, queso y pan. En ésta, no hay vino, ni gluten ni pan. Ni falta que hace, está muy rica así, sin más.

ℹ Las aliáceas contienen fructanos no incluidos en las DBF. Si no toleras la harina de garbanzos, la puedes sustituir por almidón de patata, que es prebiótica. Puedes cambiar la mantequilla por aceite de oliva.

# *Crema de espinacas*

15 MINUTOS

6 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC
APTA EN DBF

Disfruta de las espinacas, pero no seas como Popeye: no las comas

todos los días.

## INGREDIENTES

200 g de espinacas frescas
50 ml de aceite de oliva
1 cucharada de almidón de patata
800 ml de bebida vegetal
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimienta blanca
1 cucharadita de sal

La misma receta es aplicable para cocinar crema de ortigas.

## ELABORACIÓN

Calienta el aceite de oliva en una olla grande. Añade el almidón de patata mezclando bien. A continuación, agrega la bebida vegetal (de almendra, coco, anacardo, etcétera) y deja que hierva.

En ese momento, añade las espinacas y mezcla de vez en cuando. Deja que se cuezan unos 3-4 minutos.

Después, sazona (con el fuego ya apagado) con la sal, la pimienta y el ajo.

Podrías dejarlo sin triturar, pero tiene una consistencia más homogénea triturada y un bonito color verde.

Sírvela con mitades de huevo cocido.

### SABÍAS QUE…

El mito de que las espinacas contienen mucho hierro proviene de un error en una publicación donde se les corrió una coma. Aun

así, contiene algo de hierro, además de calcio, magnesio, manganeso, cobre, fósforo, zinc y vitaminas C, A, K y E, así como del grupo B. También es rica en algunos carotenoides antioxidantes importantes para la vista.

Las espinacas no se deben dar a niños menores de un año, y la cantidad en los de uno a tres años debe ser pequeña (no más de 45 g/día) por sus nitratos. A partir de esa edad los nitratos vegetales son muy saludables (por la transformación a óxido nítrico). Los antioxidantes de las verduras evitan que los nitratos se transformen en compuestos N-nitrosos que pueden ser perjudiciales.

Por otro lado, las espinacas tienen oxalatos, que para algunas personas pueden ser problemáticas.

ℹ En lugar de la bebida vegetal, puedes usar leche normal (mezclada con nata) si la toleras.

# *Crema de lombarda*

10 + 30 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO

El precioso color de esta crema esconde antocianinas y fibra: ideal para aligerar la mesa navideña.

## INGREDIENTES

1 col lombarda (500 g)
1 cebolla
1 pera conferencia o 1 manzana reineta
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 cucharadita de semillas de alcaravea machacadas
2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 l de caldo de verduras
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Dora la cebolla picada fina y las semillas de alcaravea molidas en 2 cucharadas de aceite de oliva (o 50 g de mantequilla). Cuando la cebolla esté dorada, añade el concentrado de tomate, junto a la pera (o manzana) en trozos y la lombarda limpia, cortada o rallada. Mantén a fuego suave con la tapa puesta unos 10-15 minutos.

Después, añade el vinagre de sidra de manzana y el caldo de verduras.

Mantén a fuego suave otros 15-20 minutos. Al final, añade sal y pimienta al gusto y tritura.

Sirve con piñones, pipas de calabaza y pasas tostados o con crema agria.

## SABÍAS QUE…

La col lombarda es típica del invierno, desde noviembre hasta febrero-marzo. Aunque se suele añadir como una invitada un

poco incómoda a las bolsas de ensaladas preparadas, es muy saludable y merece un plato por sí misma.

Es de la familia del repollo, y su color se debe a la antocianina, que también la dota de muchas de sus propiedades beneficiosas, como sus propiedades antienvejecimiento o protectoras de la retina. Como otras coles, es rica en compuestos azufrados, fibra y antioxidantes. Contiene más vitamina C que el repollo normal.

Recuerda cortar la lombarda al menos 45 minutos antes de cocinarla.

ℹ Sin cebolla ni pera la crema de lombarda podría ser apta en una DBF. Podrías añadir chirivía en su lugar.

# *Crema de tomate*

5 + 25 MINUTOS

4-6 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Esta crema incorpora muchas hierbas aromáticas, que son muy saludables y sabrosas.

## INGREDIENTES

1 puerro
2 zanahorias
2 dientes de ajo negro
500 g tomate pelado
250 ml de caldo de verduras
150 ml de agua
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de pimienta blanca
1 hoja de laurel
1 cucharada de hierbas provenzales
1 cucharadita extra de orégano
3 hojas de albahaca
3 hojas de salvia

## ELABORACIÓN

Calienta el aceite en una olla y sofríe los dientes de ajo negro cortados en láminas finas. Añade a los 2 minutos el puerro en aros finos y la zanahoria en rodajas pequeñas y póchalos. Cuando estén blanditos, agrega un bote entero de tomates pelados (con su líquido), junto al caldo de verduras, el laurel y el agua.

Cuece durante 15 minutos a fuego medio. Añade las hierbas, la sal, las especias y deja otro par de minutos a fuego bajo.

Tras retirar del fuego, quita la hoja de laurel y tritura hasta que se queda una crema fina y homogénea.

Sirve con una cucharada de crema agria y adorna con unas hojas de albahaca fresca.

Si realizas esta misma preparación con menos líquido (sin agua ni caldo), obtendrás una salsa espesa que podrás usar como salsa de

pasta o incluso para la no-pizza (véase la receta Triple pizza en el capítulo Platos principales).

## SABÍAS QUE…

Aunque la albahaca tenga su origen en India, es típica sobre todo de la cocina italiana. Su olor es muy característico. Tiene propiedades digestivas y antiespasmódicas, por lo que mejora las digestiones.

La albahaca mejora problemas de ansiedad y estrés, el acné, la gota y los problemas menstruales. El extracto de albahaca tiene capacidad antioxidante incluso en muy pequeñas cantidades, sobre todo a nivel hepático y en los grandes vasos. También tiene propiedades cardioprotectoras.

Súmale el efecto del licopeno del tomate, que está en grandes cantidades en esta sopa, y estarás ante un verdadero cóctel saludable.

ℹ Si retiras el puerro, una ración pequeña de esta crema es apta una DBF.

# *Crema de chirivías y castañas con colmenillas*

5 + 20 MINUTOS

4-6 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Déjate sorprender por la elegancia del sabor de la chirivía.

## INGREDIENTES

500 g de pastinacas/chirivías
1/2 puerro
8 + 8 castañas
400 ml de leche de coco
500 ml de agua
2 cm de jengibre
1/2 cucharadita de pimienta blanca
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de sal
2 ramitas de tomillo
30 g de colmenillas deshidratadas

## ELABORACIÓN

Corta las pastinacas y el puerro en rodajas. Parte 8 castañas por la mitad.

Saltea las verduras y las castañas en un poco de aceite en una olla durante 3-5 minutos.

Después, agrega 500 ml de agua (o caldo de verduras) y 400 ml de leche de coco. Añade el jengibre, la pimienta, las ramitas de tomillo y la nuez moscada. Deja a fuego medio hasta que las pastinacas estén tiernas (unos 10-15 minutos). Retira las ramitas de tomillo. Añade la sal y tritura.

Por otro lado, en una sartén sin aceite, saltea las colmenillas previamente rehidratadas y otras 8 castañas. Sirve la crema con ellas.

## SABÍAS QUE…

La pastinaca, o chirivía, se parece a la zanahoria, pero es mucho

más pálida y el sabor es diferente: tiene matices ligeramente picantes e incluso con reminiscencias anisadas. Es más rica en vitaminas y minerales que la zanahoria; sobre todo contiene fósforo, potasio, magnesio, zinc y selenio y vitaminas de los grupos B, C y E.

Se considera muy digestiva y es ideal para prepararla en crema o para usarla como base para salsas de carne. Su temporada es el otoño y el invierno.

Como otras hortalizas es rica en fibra soluble.

En la etnomedicina de algunos países se considera un alimento afrodisíaco y que mejora la fertilidad.

Recuerda que las colmenillas siempre deben consumirse deshidratadas y cocinarse; frescas son tóxicas.

**i** Esta crema es apta en una DBF si prescindes de las colmenillas y disminuyes la cantidad de leche de coco (o la sustituyes por nata sin lactosa).

# *Crema de calabaza y zanahoria*

10 + 30 MINUTOS

4-6 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Haz frente al cambio de tiempo, hora y luz con esta crema otoñal.

## INGREDIENTES

400 g de calabaza
400 g de zanahoria
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta blanca
2 cucharaditas de galanga
2 cucharaditas de cúrcuma
2 cm de jengibre rallado

Puedes sustituir uno de los ingredientes por boniato o añadirlo a la crema.

## ELABORACIÓN

Calienta el aceite de oliva en una olla. Cocina a fuego medio, removiendo de vez en cuando, la verdura cortada en trozos de unos 3 cm durante 5 minutos. Luego añade agua hasta cubrir. Cuece unos 20 minutos.

Antes de triturar, agrega la sal y las especias.

Puedes servir la crema con pipas de calabaza, sésamo, etcétera.

### SABÍAS QUE…

La calabaza tiene su temporada en verano y sobre todo en otoño, por eso se asocia a Halloween. Es rica en betacarotenos, además de vitaminas del grupo B, C y K, junto a hierro, manganeso y cobre.

Las pipas de calabaza son especialmente ricas en zinc, y se les atribuyen propiedades beneficiosas para la próstata y la vía urinaria en general. También tienen propiedades antiparasitarias.

A estas alturas ya te imaginarás que esta crema contiene mucha fibra.

Las zanahorias y las especias aportan propiedades antiinflamatorias a esta crema.

Aumenta la cantidad de zanahoria (hasta 600 g) y sustituye la calabaza por boniato (200 g) para que la receta sea apta en una DBF.

# *Sopa de salmón*

5 + 25 MINUTOS

4-6 RACIONES

BAJA EN HC

Tu cerebro y tu sistema inmune necesitan omega 3.

## INGREDIENTES

2 cebollas pequeñas
1 puerro
1 boniato mediano
2 zanahorias grandes
500 g de salmón en dados
200 ml de nata
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 hoja de laurel
10 granos de pimienta negra
1 l de caldo de pescado o agua
Un puñado de eneldo fresco o una cucharada de eneldo seco

## ELABORACIÓN

Pica la cebolla fina o en juliana y el puerro en aros finos. Dóralos en aceite de oliva (unos 10 minutos) en una olla.

A continuación, añade el caldo de pescado (o agua) junto a los granos de pimienta y la hoja de laurel.

Cuando el caldo hierva, agrega el boniato cortado en dados (1,5-2 cm, aproximadamente) y la zanahoria cortada en rodajas finas. Deja que se cuezan unos 10-12 minutos; a media cocción, añade el eneldo.

Pasado el tiempo, agrega los trozos de salmón, la nata y una cucharadita de sal. Cocina a fuego bajo otros 5-7 minutos (hasta que veas que el salmón está hecho).

De forma opcional, puedes añadir unos 30 g de mantequilla, queso azul o queso a las finas hierbas para potenciar el sabor.

Sirve con eneldo fresco picado encima.

### SABÍAS QUE…

El salmón contiene una gran cantidad de grasas saludables. Es uno de los pescados más ricos en ácidos grasos omega 3 de tipo EPA y DHA, necesarios para el cerebro, el sistema inmunitario, la vista y la salud cardiovascular.

Además, el salmón contiene vitaminas del grupo B, junto a vitamina D y algo de E. También aporta fósforo, selenio y calcio.

Ha habido mucha polémica en los últimos años sobre el salmón de piscifactoría y el salvaje. Sí que hay diferencias entre ambos tipos en cuanto a los nutrientes, pero el de piscifactoría puede ser perfectamente saludable y estar libre de metales pesados: en Noruega, por ejemplo, se cuida mucho la producción de salmón. En cualquier caso, el efecto neto del salmón sobre la salud es beneficioso, independientemente de su origen.

ℹ Si no tomas lácteos, cambia la nata por leche de coco. Sin puerro ni cebolla y la nata sin lactosa, la sopa sería apta en una DBF.

# *Sopa de guisantes*

12 HORAS + 15 MINUTOS + 6 HORAS

6 RACIONES

SIN LÁCTEOS

El guisante es una de las legumbres que se tolera mejor.

## INGREDIENTES

500 g de guisantes verdes secos pelados
400 g de carne de cerdo o ternera
1 cebolla
2 zanahorias
1 hoja de laurel
1,5 l de agua o caldo de carne
1 cucharada de mejorana seca
12 granos de pimienta negra
1 cucharada de mostaza
1 cucharadita de sal

Curiosidad: en Finlandia, los jueves se come esta sopa como plato principal en muchas colectividades.

## ELABORACIÓN

Enjuaga los guisantes y déjalos en remojo durante al menos 12 horas. Pasado este tiempo, coloca los guisantes en una olla de cocción lenta junto a la cebolla partida en 8 gajos.

Para la «chicha» te ofrezco dos opciones. Puedes utilizar carne picada cocinada en la sartén con un poco de aceite de oliva, sazonada con sal y pimienta. Otra opción consiste en utilizar carne de cerdo o ternera (filete de aguja, magro, lomo, filete) en dados pequeños o tiras, sellada en la sartén o sin sellar.

Añade la carne escogida, los granos de pimienta, la hoja de laurel y cubre todo con el agua o el caldo de carne, si tienes.

Programa la olla 6 horas en posición de temperatura alta. Al finalizar, añade la sal, la mostaza y la mejorana y deja otros 30 minutos a fuego lento.

Si no comes carne, puedes sustituirla por soja texturizada o heura, que se añadirían una vez pasados por la sartén 2 horas antes de que acabe la cocción.

## SABÍAS QUE…

Los guisantes son fuente de proteína vegetal, además de contener mucha fibra; hay estudios que demuestran que las legumbres equilibran la relación entre Firmicutes y Bacteroidetes en la microbiota, por lo que pueden ayudar a controlar el peso.

Los guisantes son unas legumbres muy digeribles y, además, contienen betacaroteno. La pequeña cantidad de antinutriente que pueda permanecer en los guisantes puede tener un efecto hormético.

Si preparas una mayor cantidad y la recalientas una vez enfriada, obtendrás el maravilloso almidón resistente; en un estudio se comprobó que el de los guisantes secos cocinados aumentaba las bifidobacterias, *Eubacterium* y *Faecalibacterium*, bacterias beneficiosas productoras de metabolitos que promueven la salud metabólica, cardiovascular y cerebral, entre otros órganos, sistemas y tejidos.

ℹ Los guisantes no son adecuados para las DBF.

# PLATOS PRINCIPALES

El plato principal, plato fuerte o segundo plato en general es de comida más «contundente» o saciante. A menudo también son platos más elaborados.

Sin embargo, el plato principal no tiene por qué ser complicado y, desde luego, no tiene por qué dejarte con la sensación de que te has comido un jabalí entero.

## EN EL DÍA A DÍA EL PLATO PRINCIPAL PUEDE SER:

- Un pollo entero asado (al horno o en una olla de cocción lenta).
- La clásica pechuga de pollo o pavo «vuelta y vuelta».
- Un buen corte de carne a la plancha o a la parrilla.
- Un pescado al horno.

No he incluido estas recetas porque hay libros maravillosos de cocina básica (y miles de vídeos en internet) sobre cómo preparar un pescado al horno, cuál es la mejor forma de cocinar los cortes de carne y cómo se debe asar el pollo.

Aquí encontrarás algunos platos enteramente vegetales, otros con todo tipo de setas, huevos de varias maneras y, también pescado y carne, incluida alguna víscera.

La mayoría de estos platos se podrán acompañar de una ensalada o una crema o sopa como primer plato o una guarnición como la *peperonata*, el trigo sarraceno o el pastel de zanahoria.

# *Triple pizza*

15 + 15 MINUTOS

2-4 RACIONES

OVOVEGETARIANA
APTA EN DBF

El secreto está en las masas.

## INGREDIENTES

**Masa 1:**

1 plátano macho
3 huevos
1 cucharadita de sal

**Masa 2:**

4 cucharadas de harina de trigo sarraceno
3 huevos
1 cucharadita de sal

**Masa 3:**

1 taza de harina de yuca
1 taza de agua
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

**Para la masa 1:**

Tritura el plátano macho con los huevos. Vierte en un molde redondo o moldea una forma redonda sobre papel de horno. Hornea 10 minutos a 200 °C, retíralo y coloca el relleno. Devuélvelo al horno otros 10-15 minutos a 200 °C.

**Para la masa 2:**

Bate 3 huevos y mezcla con 4 cucharadas de harina de trigo sarraceno. Introduce en el horno 10 minutos a 200 °C mientras preparas el relleno. Mete en el horno otros 10-15 minutos a 200 °C.

**Para la masa 3:**

Pon el agua a calentar y cuando haya alcanzado el punto de hervor, baja el fuego para hierva suavemente. Mezcla el aceite y la sal con la harina de yuca. Ve agregando cucharadas de agua en la harina de

yuca mientras con una espátula mezclas hasta elaborar una masa espesa. Cuando tengas la masa lista, trabájala en un molde de cristal redondo bajo de horno o sobre un papel de horno. Rellena y hornea 20 minutos a 200 °C.

## SABÍAS QUE…

La pizza habitual con su masa de harina de trigo y el queso por encima es una comida adictiva, pero muchas veces no se tolera del todo bien por los hidratos de carbono que contiene, el gluten o la caseína.

Con estas opciones de masas sin gluten (las dos primeras además son más proteicas) puedes hacer algo que se parece a una pizza en casa sin miedo a las intolerancias o la celiaquía.

¿Se puede llamar pizza a esta elaboración? Un italiano te dirá que no. Llámala no-pizza y arreglado.

El relleno habitual será salsa de tomate (o incluso, ¡oh, anatema!, pisto para un mayor contenido de verdura) y lo que más te apetezca. Pescado, verdura, aceitunas…

ℹ Si consumes queso, puedes espolvorear alguno con propiedades maravillosas como el Grana Padano o el Parmegiano Reggiano por encima. Si no, espolvorea con harina de almendra.

# *Hamburguesas de remolacha*

10 + 10 MINUTOS

6 PORCIONES

OVOVEGETARIANA

Estas hamburguesas también son rojas, pero la carne es opcional.

## INGREDIENTES

250 g de remolacha
80 g de harina de garbanzo
40 g de harina de coco
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de tomillo
1 huevo

## ELABORACIÓN

Ralla la remolacha o pícala con el accesorio picador de una batidora. Mézclala en un bol con las harinas, la sal y las especias. Deja reposar 5-10 minutos.

Moldea las hamburguesas (con las manos o con dos cucharas) y cocínalas con aceite de oliva por los dos lados en una sartén, durante unos 5 minutos por cada lado.

Si no encuentras remolacha cruda, puedes utilizar remolacha cocida. En este caso, es importante escurrir bien la remolacha para que suelte el jugo. Cuando la hayas picado, déjala en un colador de malla fina para escurrirla más. A la hora de cocinar las hamburguesas, es suficiente con 2 minutos por cada lado (al estar la remolacha ya cocida previamente).

## SABÍAS QUE…

El concepto de hamburguesa nos trae a la mente las peores imágenes de la comida rápida moderna.

En realidad, parece que ya los romanos elaboraban un plato parecido a la hamburguesa. En la gastronomía de muchos países hay elaboraciones similares a la hamburguesa moderna, con carne picada elaborada en forma de pastel, albóndiga plana o similar. De hecho, el nombre se debe a que en el siglo XIX en

Estados Unidos se quería atraer a los marineros alemanes con una carne «al estilo de Hamburgo».

Las hamburguesas pueden ser más o menos saludables según los ingredientes y con qué las acompañes. En Finlandia se come una versión de hamburguesa de carne picada con remolacha desde hace décadas, pero en esta versión hemos prescindido de la carne. El huevo y las harinas de coco y de garbanzo le aportan consistencia.

**i** Puedes elaborar la misma hamburguesa con carne picada (¡de carnicería, claro!), si la prefieres.

# *Varitas de tofu*

30 + 5 MINUTOS

3-4 RACIONES

VEGETARIANA
BAJA EN HC
APTA EN DBF*

Dale sabor al tofu con especias (él solo es un sosainas).

## INGREDIENTES

400 g de tofu firme
40 g de harina de garbanzo, de coco o yuca crujiente
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de cúrcuma
1 cucharadita de pimienta blanca
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Escurre primero bien el tofu: colócalo entre toallas de papel o un paño de cocina limpio y absorbente sobre una tabla de cortar. Coloca encima un objeto pesado (por ejemplo, una tabla de cortar de madera o una sartén). Puede que tengas que cambiar el papel o el paño alguna vez. Deja que repose y se prense durante unos 20 minutos.

En un plato hondo mezcla la harina (queda genial con yuca crujiente) con la sal y las especias.

Corta el tofu en láminas de aproximadamente 1 cm de espesor. Rebózalas en la mezcla de la harina con las especias. Cocínalas en un poco de aceite por ambos lados (no es necesario sumergirlas en aceite como para freír) durante 2 minutos.

También podrías cocinarlas en una freidora de aire a 195 °C durante 8 minutos.

### SABÍAS QUE…

El tofu se obtiene por coagulación de la bebida de soja amarilla. El tofu contiene isoflavonas (genistina y daidzina), un tipo de fitoestrógeno que no sólo no aumenta el riesgo del cáncer de mama, sino que parece que lo podría disminuir por el tipo de

receptores a los que se unen. Frente al de próstata también parece que puede ser protector. Contiene betacarotenos y vitaminas del grupo B y puede tener un efecto beneficioso para el sistema cardiovascular.

La soja es un alimento algo polémico: hay quien la considera el verdadero superalimento y lo consume a diario en diferentes formatos, no siempre saludables. Otros le atribuyen todo tipo de efectos negativos, la mayoría de los cuales no se han demostrado.

Dentro de una alimentación variada, incluir soja de producción ecológica (en forma de tofu, germinada o fermentada), sin que forme parte de productos ultraprocesados, es perfectamente saludable.

ℹ Aunque el tofu contiene fructanos, la cantidad por ración de esta receta es admisible en una DBF.

# *Pastel de pasta*

15 + 40 MINUTOS

6 RACIONES

SIN LÁCTEOS

El *pasticcio* es un plato típico de… ¡Finlandia!

## INGREDIENTES

1 cebolla
100 g de champiñones
250 g de pasta (macarrones, hélices) de trigo sarraceno o de legumbre
500 g de carne picada
3 huevos
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de nuez moscada
300 ml de leche de coco
Aceite de oliva
2 cucharadas de harina de almendra (para gratinar)

## ELABORACIÓN

Pica la cebolla y póchala en una sartén con un par de cucharadas de aceite de oliva. Añade los champiñones a los 5 minutos, junto con la carne picada. Añade la sal y las especias y cocina hasta que la carne esté hecha.

Mientras tanto, cuece la pasta en agua con sal durante 1 minuto menos que el tiempo indicado en la bolsa.

Bate 3 huevos con la leche de coco.

Mezcla en una gran fuente de horno la carne con los champiñones, la pasta y la mezcla de los huevos con la leche.

Espolvorea por encima harina de almendras.

Hornea a 200 °C unos 40 minutos.

## SABÍAS QUE…

La pasta es un alimento que existe desde hace siglos o milenios: ya en la antigua China se comían fideos de mijo. La pasta italiana se atribuye a los etruscos. Ahora, se ha difundido por todo el

mundo, pero algunas preparaciones tal vez indignarían a los puristas de la pasta italiana.

La pasta de trigo obviamente contiene gluten. En los últimos años han surgido variedades sin gluten más saludables (y sabrosas) que la pasta de maíz y arroz. Por ejemplo, la de trigo sarraceno y las de legumbres tiene algo más de proteínas y su índice glucémico es inferior.

Lo que acompaña a la pasta es casi más importante que la pasta en sí. Este plato es típico de Finlandia y se come en los colegios al menos una vez al mes. Con los champiñones es más ligero; incluso podrías prescindir de la pasta y sería un pastel de champiñones y carne.

**i** Si no comes pasta, elimínala y triplica la cantidad de champiñones. Si toleras los lácteos, cambia la leche de coco por nata y la harina de almendra por queso rallado. Elimina los champiñones si quieres que sea apta en una DBF.

# *Pasta con salsa de hinojo y* shiitake

10 + 15 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA

*Shiitake*: salud, aroma y sabor.

## INGREDIENTES

2 bulbos grandes de hinojo
200 g de setas *shiitake*
200 ml de leche de coco
1/2 vaso de cebollino picado
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
Aceite de oliva
250 g de pasta de trigo sarraceno o de legumbre

## ELABORACIÓN

Corta el bulbo de hinojo (elimina el corazón y las partes más verdes, que puedes usar en un caldo de verduras) en juliana. Cocina en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva durante 5 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando.

Añade las setas *shiitake* cortadas en daditos y cocina otros 5 minutos a fuego bajo.

Agrega la leche de coco, la sal y la pimienta. Cocínalo a fuego bajo 10 minutos.

Mientras, cuece la pasta al dente y mezcla con la salsa.

Sirve con el cebollino picado por encima.

## SABÍAS QUE…

La seta *shiitake* (*Lentinula edodes*) procede de Asia Oriental. Por sus propiedades medicinales se utiliza en micoterapia, especialmente para personas con problemas de salud cardiovascular. Mejora las funciones del sistema inmune y del hígado, y también es útil en problemas articulares.

Además de los betaglucanos de las setas, es rica en vitaminas (B12 y D), aminoácidos (sobre todo lisina y arginina) y minerales como potasio, calcio, magnesio, manganeso, hierro y zinc.

Si no la encuentras fresca, cómprala deshidratada y rehidrátala.

Si no eres muy de setas, puedes sustituir la *shiitake* por salmón. Puedes sustituir la leche de coco por nata si la toleras. El hinojo no es apto para la DBF: elimínalo y cambia la shiitake por seta de ostra.

# Chantarelaka

20 + 20 MINUTOS

6 RACIONES

LACTOVEGETARIANA
BAJA EN HC

La *chantarelaka* es como una musaka, pero de chantarelas.

## INGREDIENTES

2 berenjenas medianas o grandes
40 g de rebozuelo seco
400 ml de tomate triturado
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
1 + 1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
200 ml de nata
60 g de queso rallado de calidad

Guarda el agua de la rehidratación de los rebozuelos como base para una crema o una sopa de verduras.

## ELABORACIÓN

Corta las berenjenas en láminas y sazónalas con un poco de sal; precocínalas al horno a 200 °C durante unos 15-20 minutos.

Sofríe el ajo picadito y al rato añade la cebolla hasta que esté transparente y empiece a dorarse.

Luego añade los rebozuelos rehidratados. Mezcla bien con la cebolla y cocina unos minutos hasta que pierdan el exceso de agua.

Agrega el tomate triturado, con el orégano, la pimienta y la sal. Remueve. Cocina a fuego lento 10 minutos.

En una fuente de horno coloca una capa de láminas de berenjena, encima la salsa de los rebozuelos y luego otra capa de láminas de berenjena.

Derrite 30 g de queso rallado con 200 ml de nata. Añade una pizca de sal y pimienta blanca. Vierte encima de la berenjena.

Finalmente, espolvorea otros 30 g de queso rallado sobre la preparación.

Hornea 20 minutos a 200 °C.

## SABÍAS QUE…

La musaka es un plato típico de Grecia, donde la salsa contiene carne (habitualmente de cordero). Se puede preparar tanto con berenjena como cambiarla por calabacín o patata.

Sustituir la carne por setas como los rebozuelos (puedes utilizar una mezcla de setas variadas si lo prefieres) aumenta las propiedades saludables de la receta, ya de por sí llena de fibra y otras sustancias beneficiosas con la berenjena.

ℹ Cambia la nata por leche de coco si no toleras la caseína. En la DBF deja esta receta para cuando toleres los FODMAP (o retira la cebolla, cambia los rebozuelos por carne picada de ternera y disminuye la cantidad de tomate).

# Pyttipannu *de boletus*

10 + 20 MINUTOS

4 RACIONES

OVOVEGETARIANA

El *pyttipannu* es un plato popular en los países nórdicos.

## INGREDIENTES

2 cebollas
3 patatas cocidas pequeñas
400 g de boletus (40 g secos)
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta

**Para servir:**

1 huevo a la plancha por comensal
Remolacha, pepinillos y alcaparras

Se puede añadir *crème fraîche* a la receta si la quieres más contundente (tras haber cocinado las setas un par de minutos).

## ELABORACIÓN

Corta la cebolla en daditos pequeños y póchala en una sartén con aceite de oliva. Cuando empiece a estar transparente, añade la patata cocida cortada en trozos pequeños y remueve. Cocina un par de minutos y finalmente agrega las setas.

Remueve y cocina a fuego medio hasta que las setas estén cocinadas (entre 5 y 10 minutos.

Sirve con vegetales encurtidos o fermentados y un huevo a la plancha.

## SABÍAS QUE…

El *pyttipannu* es un plato de origen sueco, que normalmente lleva sobras de comida como trozos de salchicha y patata cocida sobrante. Suele ser un plato grasiento y contundente.

Si cambiamos la salchicha (que suele ser un ultraprocesado del que huimos) por setas, transformamos el plato en una comida llena de almidón resistente y de betaglucanos inmunomoduladores de las setas: damos de comer a la

microbiota y le echamos una mano al sistema inmune.

Si lo acompañas de vegetales fermentados, además estarás añadiendo al plato un alimento vivo con microorganismos que, si bien no son de procedencia humana, sí son muy saludables. Los encurtidos, en cambio, no contendrán microorganismos, pero su vinagre puede ser muy beneficioso para la salud metabólica.

ℹ Si no toleras los FODMAP, cambia la cebolla por un poco de calabacín y las setas por carne picada de calidad.

# *Pimientos rellenos de setas*

10 + 40 MINUTOS

4 RACIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJO EN HC

Dales alegría a los pimientos con tu relleno favorito.

## INGREDIENTES

2 cebolletas
100 g de perrechicos
100 g de champiñones
1 zanahoria
1 tomate grande
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo
1 cucharada de hierbas provenzales
1 cucharadita de pimienta negra
4 pimientos

## ELABORACIÓN

Pica las cebolletas, las setas y el tomate. Ralla la zanahoria.

En una sartén con un par de cucharadas de aceite de oliva, dora primero las cebolletas y la zanahoria rallada, removiendo bien. A los 5 minutos agrega las setas y el tomate. Cocina a fuego medio removiendo de vez en cuando hasta que no tenga líquido. Añade al final la sal y las especias.

Lava bien los pimientos. Tienes dos opciones para rellenarlos. La primera: puedes eliminar la base, vaciar el pimiento de semillas y rellenarlo. Puedes colocar la base como un sombrerito. La segunda: puedes cortar los pimientos longitudinalmente y dejar el relleno a la vista. En este caso, puedes añadir harina de almendra o queso rallado para gratinar.

Hornea a 180 °C. En 25-30 minutos los pimientos quedan blanditos, pero con menos tiempo mantendrán más sus propiedades antioxidantes y quedarán más crujientes.

### SABÍAS QUE…

Los pimientos rellenos se preparan en muchas regiones del mundo. Lo que varía es el tipo de pimiento utilizado, el ingrediente principal del relleno y las especias.

Esta versión con setas y verduras es más ligera que las habituales con carne y cereales, pero puedes rellenar los pimientos con otras elaboraciones:

- Carne picada cocinada con cebolla y tomate, con albahaca y orégano.
- Taquitos de solomillo de pollo con pimiento picadito.
- Puedes añadir al relleno arroz cocido o trigo sarraceno en grano cocido.

El perrechico es una seta de primavera, aunque también se encuentra en otoño (y deshidratado lo puedes consumir todo el año).

ℹ Medio pimiento podría tolerarse en una DBF, pero el relleno debe ser con ingredientes bajos en FODMAP (pollo, carne, zanahoria…).

# *Zarangollo «versionaíco»*

10 + 40 MINUTOS

4 RACIONES

OVOVEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Cocina clásica de la huerta con un toque personal.

## INGREDIENTES

3 calabacines
1 cebolla grande
1 puerro grande
1 boniato mediano
4 huevos
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de ajo en polvo

## ELABORACIÓN

Corta la cebolla en juliana y pica el puerro en trozos pequeños. Póchalos en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva, muy despacio y con cuidado de que no se quemen.

Cuando estén blanditos, añade el calabacín cortado (pelado o sin pelar) en rodajas finas y el boniato cortado en daditos pequeños (de 1 cm). Remueve bien y mantén a fuego lento. Cuando el boniato esté tierno (que se pueda atravesar con un tenedor), agrega la sal, la pimienta y el ajo.

Después, añade los huevos enteros y remueve (a fuego bajo) de vez en cuando para que se vayan cuajando los huevos, pero no te pases con la cocción para que queden jugosos.

Se puede servir caliente o templado.

## SABÍAS QUE…

El zarangollo clásico es un revuelto de cebolla, calabacín y huevo. Es un plato típico de la huerta murciana. En muchas versiones lleva además patata, que he sustituido aquí por el

boniato.

En general se sirve el zarangollo como entrante, tapa o guarnición, pero puede ser un plato principal si lo acompañas de una guarnición.

El calabacín es una cucurbitácea rica en potasio, por lo que se trata de una verdura especialmente importante para la salud cardiovascular y la regulación de la tensión arterial. Los calabacines pequeños son especialmente ricos en pectina. Además, encontramos diversas vitaminas, minerales y antioxidantes en este manjar de la huerta. Las pepitas son muy ricas en zinc.

ℹ Puedes hacer una versión sin cebolla ni puerro, con menos calabacín y añadiendo berenjena para que sea apta en una DBF.

# *No-quiche de verduras y jamón*

15 + 30 MINUTOS

6 RACIONES

PALEO
BAJA EN HC

Los quiches están muy ricos, pero ¿quién dijo que la masa es imprescindible?

## INGREDIENTES

1 cebolla
1 zanahoria
1 pimiento rojo
100 g de taquitos de jamón
6 huevos
100 ml nata
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimienta negra
2 cucharaditas de hierbas provenzales
20 g de queso Grana Padano

## ELABORACIÓN

Calienta en una sartén el aceite de oliva y cocina a fuego medio la verdura picada fina junto con los tacos de jamón (o beicon) durante 5 minutos.

Mientras tanto, bate 6 huevos con 100 ml de nata. Añade la sal, las especias y las hierbas.

Incorpora después la verdura con los tacos de jamón.

Vierte la mezcla en una fuente para horno. Espolvorea con queso rallado Grana Padano.

Hornea durante 30 minutos a 180 °C.

### SABÍAS QUE…

El quiche clásico se prepara con una masa quebrada, que añade hidratos de carbono y energía de manera innecesaria. Además, la masa quebrada clásica contiene gluten.

Este plato es energético por la grasa que contiene y también

aporta una buena cantidad de proteína. Lo puedes comer como plato principal acompañado de una ensalada o después de una crema de verduras. Las verduras y las hierbas lo aligeran y lo hacen prebiótico.

No añadas la cebolla si necesitas una receta baja en FODMAP. El queso rallado se puede sustituir por almendra rallada y la nata por leche de coco. Elimina el jamón si no comes carne.

# *Revoltijo de boniato*

5 + 20 MINUTOS

4 RACIONES

OVOVEGETARIANA
PALEO

Este plato funciona muy bien también como desayuno.

## INGREDIENTES

1 boniato muy grande o 2 pequeños
7 huevos
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cucharadita de pimienta blanca
1 cucharadita de cayena molida o pimentón dulce
Un puñado de pasas

## ELABORACIÓN

Ralla el boniato o pícalo con una batidora de vaso en dados de unos 3 cm.

Calienta aceite de oliva en una sartén grande (al menos 3-4 cucharadas) y cocina el boniato picado o rallado removiendo con bastante frecuencia durante unos 10 minutos.

Después, añade los huevos uno a uno y remueve de nuevo para ir rompiendo su estructura. Añade ahora la sal, las especias y un puñado de pasas (es opcional). Remueve de vez en cuando mientras el huevo se va cuajando. Cocina hasta el punto de cocción del huevo que prefieras (quedará más o menos seco según el tiempo de cocinado).

Lo puedes servir tal cual o con guacamole, ensalada o zanahoria rallada.

### SABÍAS QUE…

Las proteínas del huevo contienen los aminoácidos esenciales que necesitamos. Además, el huevo contiene fósforo, zinc, selenio, vitaminas A, B12, E, B5, B6, B9, D y biotina (aunque el

huevo tiene que estar cocinado para que no se inactive por la avidina). La yema contiene además luteína y zeaxantina, antioxidantes muy importantes, por ejemplo, para la vista.

La colina es otro micronutriente esencial: necesitamos colina para fabricar la acetilcolina, el neurotransmisor rey del sistema nervioso parasimpático, e importante para la memoria y otras muchas funciones cerebrales.

Es fundamental que los huevos que consumimos sean de clase 0, es decir, de producción ecológica (o incluso de clase 1, que son de gallinas camperas), porque su perfil nutricional es mejor y, naturalmente, también por una cuestión de bienestar animal.

ℹ La adición de las pasas es opcional: elimínalas para reducir los FODMAP. El boniato tiene manitol, pero una ración pequeña se debería tolerar en una DBF.

# *Pavo al curry*

5 + 20 MINUTOS

4 RACIONES

BAJA EN HC*
PALEO*

Especias y aminoácidos para una buena salud cerebral.

## INGREDIENTES

1 pimiento rojo grande
1 cebolla
500 g de pechuga de pavo (o solomillo de pollo)
2 cucharadas de aceite de coco
1 cucharadita de sal
1 cucharada de curry de Madrás
1 cucharadita de galanga
200 ml de leche de coco
30 g de almendra cruda
30 g de coco rallado

## ELABORACIÓN

Pica la cebolla y el pimiento en dados pequeños (*brunoise*). Calienta el aceite de coco en una sartén y cocina las verduras durante 5 minutos a fuego medio. Mientras, corta el pavo en daditos (de 2-3 cm) o tiras finas. Remueve bien de vez en cuando para que se cocine correctamente por todas partes.

Cuando el pavo esté cocinado (unos 10 minutos), añade la sal y las especias. Mezcla bien.

Después, agrega la leche de coco, junto con las almendras y el coco rallado. Remueve y cocina a fuego bajo durante otros 3-5 minutos para combinar los sabores.

Lo puedes comer solo como plato principal con una ensalada o con unas tortitas sin gluten.

### SABÍAS QUE…

La carne de pavo es muy rica en proteínas. Uno de los aminoácidos más abundantes es el triptófano, precursor de la

serotonina, el neurotransmisor de la felicidad. Además, la melatonina se produce a partir de la serotonina. Este neurotransmisor también es importante para muchas otras funciones corporales y cerebrales.

También aporta otro aminoácido, la tirosina, que a su vez es necesaria para fabricar dopamina, imprescindible para la motivación y el aprendizaje, entre otras funciones.

En esta receta puedes cambiar el pavo por el pollo si lo prefieres. En cualquier caso, procura que sea pavo ecológico de pasto: la carne será de mejor calidad y el pavo habrá disfrutado de una vida mejor.

ℹ Prescinde de la tortita de la foto y obtendrás una receta paleo baja en hidratos de carbono. Cambia el pimiento y la cebolla por zanahoria, calabacín o berenjena y será baja en FODMAP.

# *Pollo con setas y castañas*

20 + 30 MINUTOS

4 RACIONES

SIN LÁCTEOS
PALEO
BAJA EN HC

Castañas y setas: un plato otoñal.

## INGREDIENTES

4 filetes de pechuga de pollo
250 g de setas al gusto (25 g secas si son deshidratadas)
150 g de castañas
2 dientes de ajo negro
200 ml de leche de coco
Aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de cardamomo en polvo
1/2 cucharadita de pimienta negra

## ELABORACIÓN

Lava y seca las castañas; hazles un corte en cruz y ásalas en el horno a 200 °C durante 20 minutos (dales la vuelta a medio horneado).

Mientras, salpimienta el pollo y cocínalo en una sartén por ambos lados. Reserva.

En la misma sartén, con un par de cucharadas de aceite, sofríe los 2 dientes de ajo negro laminados durante un par de minutos. Después, añade las setas troceadas (pueden ser frescas o rehidratadas).

Cuando las setas estén cocinadas y hayan echado el jugo, agrega las castañas cortadas en dos, la leche de coco, la sal y las especias. Luego añade el pollo y cocina a fuego bajo con la sartén tapada durante 15 minutos. Remueve de vez en cuando.

## SABÍAS QUE…

Las castañas son muy ricas en potasio y otros minerales. La castaña cocida contiene más manganeso que en crudo: es importante para contrarrestar el estrés oxidativo y para el funcionamiento de muchas enzimas del cuerpo.

La castaña es rica en MAC como el almidón resistente. En un estudio en animales se comprobó que la producción de espermatozoides mejoraba gracias a sus efectos sobre la microbiota.

En realidad, también la cáscara de la castaña tiene múltiples sustancias saludables (compuestos fenólicos) y se ha propuesto su utilización para eliminar metales pesados y pesticidas del agua.

La castaña es un fruto de otoño; puedes usar la seta que tengas disponible (en ésta, utilicé perrechicos secos rehidratados).

ℹ Elimina las setas y la receta será apta en una DBF. Cambia la leche de coco por nata, si la toleras y te gusta.

# *Merluza para estresados*

3 + 40 MINUTOS

2-4 RACIONES

PALEO
BAJA EN HC

La facilidad y casi nula preparación de esta receta salva los días ajetreados.

## INGREDIENTES

400 g de merluza congelada
200 g de gambitas congeladas
400 ml de pisto
50 g de almendra o coco rallado
200 ml de nata
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimienta negra

## ELABORACIÓN

Coloca todos los ingredientes en una olla grande. Remueve. Cocina a fuego lento durante unos 30-35 minutos. Remueve un par de veces. ¡Y ya!

Pienso que es una receta *fast food* porque no exige preparación ni estar pendiente de la cocina, y porque la suelo preparar con pisto de bote (de buena calidad: con aceite de oliva y sin azúcares añadidos).

### SABÍAS QUE…

La merluza, o lucio de mar, en realidad comprende pescados de diferentes especies e incluso géneros. En España es el pescado más consumido, en concreto, se consume la especie *Merluccius merluccius.* La merluza pescada con palangre es la merluza de pincho.

La merluza contiene 0,55 g de ácidos grasos omega 3 por cada 100 g; también incluye vitaminas del grupo B (sobre todo B12 y B3) y minerales (calcio, potasio, magnesio, hierro, yodo y fósforo).

Disminuye la cantidad de pisto y añade caldo de pescado, si no toleras el pisto por los FODMAP. Puedes sustituirlo por la crema de tomate que encontrarás en este mismo capítulo. El bacalao congelado también se adapta bien a esta receta. La nata es opcional.

# *Ceviche de salmón*

10 + 30 MINUTOS

2 RACIONES

PALEO
BAJA EN HC

Este ceviche tiene un *twist* finlandés al cambiar el cilantro por eneldo.

## INGREDIENTES

250 g de lomo de salmón
1 lima
1/2 naranja
1/2 cucharadita de sal
Un puñado de eneldo fresco
1 cebolla roja pequeña
100 g de grosellas rojas

Puedes elaborar un aliño con aceite de oliva y eneldo fresco y cebollino picados.

## ELABORACIÓN

Corta el salmón en daditos (1-1,5 cm) y colócalo en una fuente de cristal.

Añade la cebolla y el eneldo picados. Agrega el zumo de 1 lima y de media naranja. Mezcla bien. Añade media cucharadita de sal.

Mete en el frigorífico y deja macerar durante 20 minutos.

A la hora de servir, añade las grosellas y más eneldo fresco. Acompáñalo con unas verduras de verano asadas.

### SABÍAS QUE…

El eneldo se utiliza mucho en la cocina nórdica y báltica, sobre todo en combinación con el salmón y otros pescados. En realidad procede del Mediterráneo oriental. Se considera una hierba medicinal: mejora las digestiones y alivia los problemas menstruales. También se ha usado para tratar problemas cutáneos: contiene aceites esenciales como la carvona, así como limoneno, pineno o miristicina.

El eneldo puede tener un efecto neuroprotector de mejora de la

circulación cerebral y antineuroinflamación. Además, tiene efectos beneficiosos en el perfil lipídico y metabólico.

La grosella roja es rica en vitamina C y se considera que mejora la digestión y que tiene efectos diuréticos. Se cosecha en verano. La grosella blanca es una variedad de la misma especie. La grosella negra es más medicinal que la roja, así que también podrías usarla en esta receta.

**i** Si no encuentras grosellas rojas, puedes sustituirlas por negras o por piña o mango. Si no toleras la cebolla, elimínala.

# *Ceviche exprés de bivalvos*

10 + 5 MINUTOS

2 RACIONES

PALEO
BAJA EN HC

El ceviche fácil y suave para cuando el tiempo apremia.

## INGREDIENTES

1 lata de mejillones al natural
1 lata de berberechos
1 lima
1/2 pimiento rojo
1 guindilla
1 mango pequeño
Un puñado de cilantro picado
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de aceite de oliva.

## ELABORACIÓN

En un cuenco de cristal, añade los mejillones y los berberechos escurridos.

Agrega el mango, el pimiento rojo y la guindilla cortados en trozos pequeños.

Añade el zumo de una lima (o medio limón), el cilantro picado y la sal. Deja reposar 5 minutos en el frigorífico.

Antes de servir, riégalo con un chorrito de aceite de oliva.

## SABÍAS QUE…

Los bivalvos son un superalimento, pero no siempre podemos comprarlos frescos. Los moluscos en conserva sin bisfenol nos permiten comerlos con mayor frecuencia y fuera de temporada.

Contienen muchas proteínas, además de zinc, selenio, potasio, magnesio, calcio, yodo, hierro, fósforo y vitaminas B12, A y E. El berberecho es particularmente rico en yodo.

Por sus ácidos grasos omega 3 (en los mejillones, entre 500 y 700 mg por cada 100 g) es antiinflamatorio. En un estudio se

comprobó que ingerir mejillones tres días a la semana durante dos semanas mejora la cantidad de omega 3 en sangre.

Se les atribuyen propiedades para mejorar el estado de ánimo y reforzar el sistema inmunitario.

Añade almejones y otros moluscos según tus preferencias. Para una versión baja en FODMAP, cambia el mango por piña.

# *Croquetas de caballa y boniato*

7 + 8 MINUTOS

2-3 RACIONES

PALEO

La freidora de aire te ahorra complicaciones para elaborar croquetas.

## INGREDIENTES

2 latas de caballa
1 boniato grande
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita pimienta blanca
1 cucharadita de hierbas provenzales
1 huevo
2 cucharadas soperas de yuca molida crujiente (o harina de almendra)

Con una ensalada o crema de verduras puedes comerlas como plato principal, pero también sirven de entrante.

## ELABORACIÓN

Previamente habrás cocido y triturado el boniato. Colócalo en un bol y mézclalo con la caballa, la sal y las especias con una espátula, hasta conseguir una masa homogénea.

Precaliente la freidora de aire durante 5 minutos.

Después, forma bolas con las manos y rebózalas con la harina o la yuca crujiente y el huevo batido.

Coloca las croquetas con cuidado en la cubeta de la freidora de aire y cocina 8 minutos a 205 °C.

Sirve con mostanesa o el *dip* de requesón.

### SABÍAS QUE…

La fritura no es la mejor forma de cocinar los alimentos. Aun así, a veces apetece comer una elaboración clásica, como las croquetas. En la freidora de aire evitamos gran parte de los inconvenientes de la fritura.

Las freidoras de aire tienen la ventaja de que se fríe sin aceite.

Por otro lado, se producen muchos menos compuestos perjudiciales para la salud que con la fritura clásica (sustancias como la acrilamida, las aminas heterocíclinas o los hidrocarburos aromáticos).

Además, gracias a ingredientes como el boniato, con su fibra, y la caballa, con proteína de buena calidad y ácidos grasos omega 3, estaremos alimentándonos con una versión saludable de un clásico.

ℹ Usa patata si lo prefieres. Cambia la caballa por setas o por jamón, según tus preferencias.

# *Carne* sinchili

10 + 20 MINUTOS

4-6 RACIONES

SIN LÁCTEOS

El clásico chili con carne admite infinitas variantes.

## INGREDIENTES

1 cebolla pequeña
1 tomate
500 g de carne picada de ternera
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de pimentón (dulce o picante)
400 g de lentejas cocidas
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Pica el tomate y la cebolla muy finitos *(brunoise)*. Rehógalos en el aceite durante 5 minutos. Añade después la carne picada, mezclando bien, y cocina a fuego medio hasta que esté hecha.

Después, añade la sal y las especias.

Finalmente, agrega 400 g de lentejas cocidas u otra legumbre (alubias, garbanzos), mezcla bien y deja que se cocine a fuego lento otros 5 minutos.

### SABÍAS QUE…

La carne de ternera es rica en hierro, vitamina B12 y proteínas. Los cortes más baratos pueden picarse y consumirse de esta manera para que resulten más apetitosos.

Con las legumbres añadimos otra fuente de proteína también saludable, así como una buena cantidad de fibra beneficiosa para la microbiota.

Sirve como plato principal, con una ensalada, zanahoria rallada o incluso trigo sarraceno o arroz cocido.

Podrías cocinar la carne sin las legumbres (aumentando la cantidad de carne), así que no las añadas si no te sientan bien (retira la cebolla, si sigues una DBF). Si no comes carne, utiliza solamente legumbres: garbanzos, guisantes, alubias, etcétera.

# Kaalilaatikko *(cazuela de repollo)*

15 + 40 MINUTOS

4-6 RACIONES

BAJO EN HC

La mejorana realza el maravilloso sabor del repollo.

## INGREDIENTES

500 g de repollo (una col pequeña o la mitad de una grande)
400 g de carne picada de ternera
2 cebollas
2 dl de nata
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de mejorana seca
30 g de mantequilla
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Elimina las hojas en mal estado del repollo. Pica el repollo en juliana 45 minutos antes de cocinarla. Derrite la mantequilla en una olla grande y cocina el repollo picado a fuego medio unos 5 minutos, con la olla tapada. Mezcla un par de veces para que no se queme.

Mientras tanto, pica las cebollas y póchalas en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva. Cuando la cebolla esté transparente, agrega la carne picada. Cuando la carne esté casi hecha, añade la sal, la pimienta y el ajo.

Coloca el repollo y la carne picada en una fuente de horno (del tipo bandeja con paredes altas). Añade la nata y la mejorana y mezcla bien todos los ingredientes.

Hornea a 180 °C durante 40 minutos (si ves que se tuesta demasiado la superficie, coloca encima un papel de horno).

## SABÍAS QUE…

La col verde, o repollo, tiene muchísima fibra tanto soluble como insoluble: es alimento para tu microbiota y, al mismo tiempo, ayuda a mejorar el tránsito intestinal y a constituir un buen bolo

fecal. Se puede consumir crudo para aprovechar muchas de sus propiedades, pero cocinado también es una verdura excelente y se digiere mejor. Sus goitrógenos se inactivan al cocinarlo.

La mejorana (*Origanum majorana*) es una planta aromática emparentada con el orégano (*Origanum vulgare*), que proviene de la parte oriental de la cuenca mediterránea. Su sabor procede de los terpenos, el terpineno y el origanol. Tiene propiedades digestivas, además de mejorar la ansiedad y el insomnio.

Este plato es típico de Finlandia y de un día para otro es aún mejor. El formato clásico incluye carne picada y arroz; el cereal no es necesario, pero si necesitas un aporte extra de hidratos, podrías añadir una taza de arroz cocido a la mezcla.

**i** Puedes sustituir la mantequilla y la nata por aceite de oliva y leche de coco, si no tomas lácteos. Si sigues una DBF, deja esta receta para cuando toleres las crucíferas. Si no comes carne, sustitúyela por setas.

# *Las mollejas de mi suegra*

15 + 90 MINUTOS (5 HORAS EN OLLA DE COCCIÓN LENTA)

4-6 RACIONES

PALEO
BAJO EN HC

Dales una oportunidad a las vísceras: tienen alta densidad nutricional.

## INGREDIENTES

1 kg de mollejas de pollo
3 dientes de ajo
1 cebolla mediana
1 pimiento seco (hidratado)
1 hoja de laurel
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta blanca
1 vaso de vino blanco
1/2 cucharadita de pimentón dulce
1/2 cucharadita de pimentón picante
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Salpimienta las mollejas.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una olla. Sofríe primero el ajo laminado. Después, agrega la cebolla picadita y el pimiento (en *brunoise*) y rehoga toda la verdura a fuego medio, durante unos 10 minutos.

Después, añade las mollejas crudas salpimentadas y mezcla bien. Cocina hasta que suelten el jugo.

A continuación, agrega 1 vaso de vino blanco, el pimentón y el laurel. Tapa la olla y cocina a fuego lento durante hora y media, removiendo de vez en cuando. Si tienes una olla de cocción lenta, cocina a baja temperatura durante 5 horas.

## SABÍAS QUE…

Las mollejas de las aves son un estómago muscular. Se consideran vísceras, algo que antaño se comía más a menudo para aprovechar todas las piezas de los animales. Hoy en día

mucha gente tiene reparos en comer vísceras.

Las mollejas son muy ricas en proteínas y, además, contienen vitaminas A y B12, así como hierro y zinc.

La otra ventaja es que las mollejas son muy económicas. Si las cocinas en la olla de cocción lenta, también estarás ahorrando en la factura de la electricidad.

**i** Elimina la cebolla en una DBF o come solo la molleja. La mayor parte del alcohol se evapora en una cocción larga, pero no por completo. Si el plato lo consumirán niños o embarazadas, es mejor sustituir el vino por caldo de pollo o vino desalcoholizado.

# Maksalaatikko *(pastel de hígado)*

10 + 50 MINUTOS

6 RACIONES

BAJO EN HC

El hígado es un superalimento.

## INGREDIENTES

1/2 coliflor
150 ml de nata
500 g de hígado de ternera (ecológico)
2 huevos
1 cebolla
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de jengibre
1 cucharada de mejorana
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de pimienta blanca
1 cucharadita de ajo en polvo
Un puñado de pasas
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Cuece la coliflor al vapor. Luego, tritúrala con la nata y una cucharadita de sal.

Pocha la cebolla en una sartén con una cucharada de aceite de oliva hasta que empiece a dorarse.

Tritura el hígado con una batidora de brazo.

Mezcla en una fuente de horno todos los componentes junto con una cucharadita de sal, dos huevos batidos y las especias. Las pasas son opcionales.

Hornea a 200 °C unos 50 minutos. Otra opción es cocinar la masa a cucharadas en una sartén grande (queda como carne picada muy fina).

Se come como plato principal, acompañado de verduras cocinadas, una ensalada, o una crema de verduras como primer plato. Tradicionalmente se acompaña de arándanos rojos machacados.

### SABÍAS QUE…

El hígado es una víscera muy saludable y extraordinariamente densa en nutrientes (y económica). Se podría comer, por ejemplo, en forma de hígado encebollado, sin más, pero a muchas personas no les gusta el sabor fuerte del hígado.

El hígado contiene mucho hierro, además de vitaminas A y B12. También es rico en selenio, vitamina K y otros muchos nutrientes. Sobra decir que es muy rico en proteínas.

La receta clásica de pastel de hígado se prepara con arroz y sirope de azúcar, pero no es necesario añadirle esa carga de azúcares. Con coliflor estamos añadiendo mucha fibra soluble.

Es importante que el hígado sea de origen ecológico.

ℹ Si sigues una DBF, elimina la cebolla y cambia la coliflor por arroz. Puedes sustituir la nata por leche de coco o nata sin lactosa según tus necesidades.

# Vorschmack

15 MINUTOS + 12 HORAS DE OLLA DE COCCIÓN LENTA

6 RACIONES

PALEO
BAJO EN HC

La paciencia obtiene su recompensa en el *vorschmack*.

## INGREDIENTES

500 g de carne de ternera
500 g de cordero (por ejemplo, pierna)
4 dientes de ajo
2 cebollas
2 envases de anchoas en conserva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 hoja de laurel
1 ramita de romero
1 cucharadita de orégano seco
1 l de agua o caldo de carne
Aceite de oliva

## ELABORACIÓN

Dora primero en una sartén los 4 dientes de ajo picaditos y las cebollas cortadas en juliana; a continuación, ponlo en la cubeta de la olla de cocción lenta.

En la misma sartén puedes sellar rápidamente la carne, 1 minuto por cada lado. Añádela en la cubeta de la olla lenta.

Agrega la cebolla, las anchoas con su aceite, la sal, las especias y las hierbas. Cubre con 1 litro de agua o caldo de carne. Programa la olla de cocción lenta a temperatura baja durante 12 horas.

Cuando falte una hora, puedes añadir una cucharada de tomate concentrado y mezclar bien.

Se puede servir como un guiso de carne directamente o a la manera tradicional, triturando la elaboración: quedará una especie de paté que se sirve en forma de bola, normalmente con pepinillos, crema agria, remolacha en vinagre y arándanos rojos. El color del paté depende de si se ha añadido tomate o no.

## SABÍAS QUE…

El cordero contiene muchas proteínas de alto valor biológico, con aminoácidos como la treonina (importante para el sistema digestivo), el triptófano y los ramificados. Al contrario de lo que se piensa, en general es una carne de fácil digestión. Aporta hierro, zinc, vitamina B12 (y otras del grupo B). Cocinar el cordero con el hueso hace que además la preparación contenga más colágeno.

Una de las grasas principales de la carne de cordero es el ácido esteárico, que se considera saludable para el perfil lipídico. También es alto en ácido linoleico conjugado, con efectos beneficiosos en la pérdida de grasa.

Cocinar el cordero a baja temperatura consigue que esté tierna y especialmente sabrosa. Escoge el corte más barato si prefieres la ternera.

ℹ Elimina la cebolla en una DBF.

# *Carrilleras al chocolate*

10 MINUTOS + 8 HORAS DE OLLA DE COCCIÓN LENTA

4 RACIONES

PALEO
BAJO EN HC

Cocinar carrilleras es muy fácil con una olla de cocción lenta.

## INGREDIENTES

1 cebolla
2 zanahorias
1/2 pimiento rojo
2 dientes de ajo
8 carrilleras limpias (unos 800 g)
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 hoja de laurel
1 cucharada de tomillo
400 ml de tomate triturado
250 ml de caldo de carne o verdura
250 ml de vino tinto
1 cucharada de aceite de oliva
50 g de chocolate negro >85 %

## ELABORACIÓN

Limpia las carrilleras, es decir, elimina la grasa gruesa membranosa que tiene en un lado. Salpimienta y sella 1 minuto por cada lado en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Corta la cebolla en gajos pequeños, el pimiento en trozos pequeños y la zanahoria en rodajas. Coloca en la cubeta de la olla de cocción lenta todas las verduras con el tomate triturado (casero o de bote) junto con los dos dientes de ajo, la hoja de laurel y el tomillo. Añade las carrilleras. Cubre con caldo (de carne o verdura) y vino.

Cocina durante 8 horas a temperatura baja. Cuando falte una hora, añade el chocolate negro en trozos.

Retira la hoja de laurel. Tritura la salsa.

En olla normal, sofríe toda la verdura y cocina a fuego medio 1,5-2 horas toda la preparación.

Sirve como plato principal con verduras, ensalada o trigo sarraceno.

## SABÍAS QUE…

La carrillera es una carne exquisita, pero requiere una cocción muy prolongada para conseguir que quede tierna. Así se consigue que el colágeno se transforme en gelatina, que es una protectora natural del intestino.

Como cualquier otra carne, es rica en proteínas, vitamina B12, hierro, zinc y otras vitaminas del grupo B.

El alcohol se evapora a los 78 °C, y a las 2,5 horas de cocción desaparece el 95 %, por lo que en una olla de cocción lenta no quedará alcohol residual (en la cocción en olla tradicional puede quedar de un 10 a un 20 %).

El chocolate negro potencia el sabor y aporta brillo y color a la salsa.

**i** Retira la cebolla para disminuir los FODMAP, si estás siguiendo una DBF.

# POSTRES

¿Es necesario comer postre? Depende. Necesario, lo que se dice necesario, no es, pero si decidimos tomarnos un postre, que sea saludable.

**EN LA INMENSA MAYORÍA DE LAS OCASIONES, LO SUYO ES QUE EL POSTRE SEA:**

- Fruta: una manzana, una pera, una taza de arándanos, un corte de sandía…
- Un puñado de frutos secos.

Es decir, alimentos no procesados, en su formato original y para los que quizá no encontremos otro momento para ingerirlos, sobre todo comiendo dos o tres veces al día. En todo caso, podemos tomar, aunque se considere producto procesado, un trocito de chocolate negro con más del 85 % de cacao.

Sin embargo, a veces nos puede apetecer algo más elaborado: por tratarse de una ocasión especial como un cumpleaños o Navidad, para la comida del domingo con la familia —ya sabes que tu microbiota reacciona diferente según comas con tus padres o los suegros, así que mejor cuídala bien con estas recetas— o porque quieres impresionar a tus amigos y llevar el postre a esa cena a la que te han invitado.

Para esas ocasiones, tienes estas recetas que les gustarán incluso a los más golosos, sin que a nadie le dé una inflamación posprandial horrorosa durante la sobremesa.

# *Chocolate casero*

5 MINUTOS + 2 HORAS

4 PORCIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC
APTA EN DBF*

El cacao es antioxidante y te eleva el ánimo.

## INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de coco
5 cucharadas de cacao puro en polvo
1/2 vaso de frutos secos variados
Especias

Si le añades una crema de fruto seco, quedará más «aturronado».

## ELABORACIÓN

En una fuente pequeña de cristal, derrite el aceite de coco y añade el cacao puro en polvo. Remueve hasta homogeneizar.

Añade frutos secos variados a tu elección y mezcla. Espolvorea, por ejemplo, con canela, cayena, escamas de sal o té matcha.

Mételo en el frigorífico un par de horas.

A la hora de servir, parte el chocolate en trozos irregulares. Guárdalo en el frigorífico si hace calor.

### SABÍAS QUE…

El cacao contiene zinc, cobre, selenio, magnesio, fósforo y vitaminas B2 y B3.

Es rico en teobromina, que se considera estimulante, pero sin excitar en exceso. Además contiene feniletilamina y serotonina, que mejoran el estado de ánimo.

La capacidad antioxidante del cacao es mayor que la del té verde o negro.

Sus grasas son cardiosaludables y el cacao se considera un alimento neuroprotector.

Por si fuera poco, favorece el crecimiento de bacterias buenas en

la microbiota intestinal (como las bifidobacterias) y contrarresta otras perjudiciales (como *C. perfringens*). El aceite de coco también tiene propiedades antiinflamatorias y contra microorganismos como diversas especies de *Candida*.

**i** En lugar de cacao, puedes utilizar chocolate negro >85 %. En una DBF puedes tolerar una pequeña cantidad de este chocolate casero.

# *Manzana al horno*

10 + 30 MINUTOS

6-8 RACIONES

LACTOVEGETARIANA
PALEO

En otoño, alimenta tu microbiota con la manzana asada.

## INGREDIENTES

10 manzanas medianas
30 g de coco rallado
100 g de frutos secos variados picados (almendras, nueces, pecanas, macadamia, avellanas)
100 g de mantequilla
2 cucharadas de canela

## ELABORACIÓN

Elimina el corazón de las manzanas. Si son de producción ecológica, no tienes por qué pelarlas.

Corta las manzanas en gajos más bien finos. Unta una bandeja de horno con un poco de mantequilla y coloca los trozos de manzana.

Después, espolvorea con el coco rallado y con una mezcla de frutos secos picados en trozos no demasiado pequeños.

Espolvorea generosamente con canela.

Coloca láminas finas de mantequilla encima (opcional).

Hornea 30 minutos a 180 °C.

Se puede comer solo o servir con yogur de coco, nata montada, crema de coco montada o, incluso, con un helado casero saludable.

## SABÍAS QUE…

La manzana contiene pectina, que se gelatiniza al asarla. Se digiere muy bien y es un alimento estupendo para tu microbiota.

Los frutos secos contienen grasas saludables y magnesio, importantes para tu cerebro, además de fibra prebiótica.

Los polifenoles de la canela ayudan a regular los niveles de

azúcar en sangre.

La temporada de la manzana es el otoño, aunque con las cámaras frigoríficas y la exportación la tenemos disponible todo el año. En España se encuentra sobre todo en el valle del Ebro y en otras zonas de llanura.

ℹ Puedes sustituir la mantequilla por *ghee* y eliminar los frutos secos, si no te gustan. La manzana contiene fructosa y sorbitol.

# *Quesada sin queso*

(8 HORAS) + 15 + 40 MINUTOS

8 PORCIONES

OVOLACTOVEGETARIANA
PALEO

Sabe a quesada…, pero no lleva queso.

## INGREDIENTES

3 plátanos pequeños
6 huevos
La corteza de un limón
100 g de anacardos remojados
100 g de nueces
1 cucharadita de canela
50 g de mantequilla
1/2 cucharadita de sal

## ELABORACIÓN

Antes de empezar con la preparación, habrás tenido que remojar los anacardos durante 6-8 horas.

Bate los huevos con el plátano con la batidora de brazo. Después, añade los anacardos remojados y escurridos y vuelve a batir.

Añade la nuez picada y la ralladura de la corteza de un limón y su zumo, la sal y la canela, además de la mantequilla derretida.

Bate de nuevo bien para homogeneizar la masa.

Vierte en un molde de tarta (mejor de cristal) y cocina a 180 °C durante unos 40 minutos.

### SABÍAS QUE…

El plátano es muy rico en fibra. Elígelos pequeños y no muy maduros, para que sean menos dulces: el plátano, cuanto más maduro, más azúcar tiene; cuanto más verde, más almidón. El almidón, una vez enfriado, se convierte en resistente.

En los postres y los pasteles sin azúcar ni harinas se suelen utilizar dos ingredientes principales para endulzar la elaboración: el plátano es uno de ellos; el otro, los dátiles. En general, el plátano es menos dulce que la pasta de dátil, así que es una

opción perfecta y saludable cuando queremos darnos un capricho.

ℹ Escoge el plátano más verde y será apta en una DBF si sustituyes los anacardos por media berenjena cocida.

# *Requesada de algarrobo*

10 + 30 MINUTOS

8 PORCIONES

LACTOVEGETARIANA
SIN CASEÍNA

Parece de chocolate..., pero no lo es.

## INGREDIENTES

4 huevos
1 plátano
200 g de requesón
100 g de harina de algarrobo
1/2 cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de esencia de vainilla

## ELABORACIÓN

Bate los huevos con el plátano triturado.

A continuación, agrega el requesón y vuelve a batir con la batidora de brazo hasta homogeneizar.

Finalmente, añade la harina de algarrobo, la sal, el bicarbonato y la esencia de vainilla. Bate de nuevo.

Vierte la masa en una fuente baja y hornea 30 minutos a 180 °C.

### SABÍAS QUE…

El algarrobo procede de la cuenca mediterránea; España es el primer país productor. Su harina es rica en calcio, potasio y magnesio. Es un alimento rico en polifenoles y fibra tanto soluble como insoluble. Una de las sustancias que contiene es el D-pinitol, que puede ayudar a controlar los niveles de glucemia.

No contiene gluten. Su consumo está en aumento por su aspecto y sabor similares al cacao, con una menor densidad energética.

Hay quien confunde esta «requesada» con un *brownie*. Tiene un sabor muy intenso y no demasiado dulce. Es perfecta para comerla con fresas o manteca de un fruto seco. Con un trozo pequeño tendrás más que suficiente.

La harina de algarrobo contiene fructanos. El requesón no tiene caseína, pero, si no tomas ningún lácteo, sustitúyelo por 100 ml de bebida de almendra.

# *Bizcocho de nueces y arándanos*

5 + 20 MINUTOS

8-10 PORCIONES

OVOVEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC
APTA EN DBF*

Dicen que si comes nuez, que parece un cerebro, alimentas tu ídem.

## INGREDIENTES

200 g de nueces
4 huevos
200 g de arándanos (pueden ser congelados)

## ELABORACIÓN

Bate los huevos. Tritura las nueces y añádelas a los huevos. Mezcla los arándanos con la masa y déjalos enteros o pásalos 5 segundos por la batidora de brazo para romper un poco su estructura.

Cocina en un molde de silicona o una bandeja de horno baja a 200 °C durante 20 minutos.

### SABÍAS QUE…

La nuez tiene un alto contenido en grasas, siendo una de ellas el ácido alfa-linoleico, el omega 3 de origen vegetal. Además, entre los aminoácidos de sus proteínas encontramos, por ejemplo, la arginina, importante para fabricar colágeno y reparar heridas, además de para la salud del endotelio vascular. Es rica en vitamina E, cobre, manganeso y zinc.

Las nueces contienen fibra tanto soluble como insoluble, por lo que se consideran un alimento prebiótico.

Por su contenido en grasas y proteínas, un trozo de este bizcocho resulta muy saciante tanto en el desayuno como de postre, sin producir un aumento de la glucemia como lo haría un pastel ultraprocesado lleno de azúcar.

ⓘ Una porción pequeña de este bizcocho puede ser apta en una DBF porque la cantidad de arándanos con sus fructanos es pequeña.

# *Pastel de manzana*

20 + 30 MINUTOS

10 PORCIONES

OVOVEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

Pastel de manzana fácil y rico.

## INGREDIENTES

8 manzanas
150 g de almendra rallada
10 huevos
1 cucharada de canela

## ELABORACIÓN

Pela y descorazona las manzanas. Córtalas en láminas finas, de medio centímetro de grosor aproximadamente.

Bate los huevos en un cuenco grande.

En un molde para tartas o una bandeja de horno para pasteles coloca una primera capa de láminas. Cubre con la mitad de la almendra rallada y después, la mitad del huevo batido. Espolvorea con canela.

Encima, monta otra capa de la misma manera.

Hornea 30 minutos a 200 °C.

### SABÍAS QUE…

La almendra es uno de los frutos secos más utilizados en los postres, los pasteles y los panes en las elaboraciones sin gluten, bajos en azúcar e incluso cetogénicas por su alto contenido en grasas y adecuado en proteínas.

Las grasas que contiene son sobre todo monoinsaturadas como el ácido oleico, que también está presente en el aceite de oliva. También contienen fitoesteroles.

Es rica además en magnesio, manganeso, cobre, zinc, calcio, potasio y vitaminas de los grupos B y E.

ℹ La manzana no se incluye en la DBF.

# *Tarta cruda de chocolate*

15 MINUTOS

6-8 PORCIONES

VEGETARIANA
PALEO

## INGREDIENTES

**Capa 1:**

35 g (1/2 vaso) de anacardos
35 g (1/2 vaso) de avellanas
1 cucharada de manteca de frutos secos
35 g pasas
30 ml de bebida de almendra
1 cucharada de aceite de coco

**Capa 2:**

1 caqui
4 cucharadas de cacao puro en polvo
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharada de aceite de coco

## ELABORACIÓN

Tritura los ingredientes de la primera capa con una batidora de brazo. Si no consigues hacer una pasta, puedes añadir más bebida de almendra. Extiende la masa en el fondo de un molde.

Tritura la segunda capa y extiéndela encima de la primera. Cubre el recipiente y deja reposar en el congelador un par de horas o en el frigorífico al menos 12 horas. Sácalo 10 minutos antes de servir.

Decora con frambuesas u otros frutos del bosque y pistacho picado.

### SABÍAS QUE…

Esta tarta cruda es pequeña, pero es muy contundente y energética e incluso muy dulce por las pasas y el caqui, que de hecho puedes sustituir por aguacate si lo prefieres menos dulce.

El caqui es una baya rica en pectina, una fibra soluble muy saludable. Tiene un alto contenido en betacaroteno, vitamina C y potasio.

Puedes sustituir el caqui por aguacate y eliminar las pasas para rebajar los hidratos de carbono, si lo necesitas (pero seguirá conteniendo FODMAP).

# *Tarta de la reina*

10 + 25 MINUTOS

8-10 PORCIONES

OVOLACTOVEGETARIANA
BAJA EN HC
PALEO
APTA EN DBF*

Todos podemos ser reyes y reinas por un día con esta tarta.

## INGREDIENTES

5 huevos
1 plátano
75 g de harina de almendra
50 g de harina de coco
2 cucharaditas de psyllium
1 pizca de sal
1 pizca de bicarbonato
200 g de frambuesas y arándanos + fresas y arándanos para la decoración
200 ml de nata o mascarpone
1 cucharada de semillas de chía

La mermelada de arándanos y frambuesas se denomina «la mermelada de la reina».

## ELABORACIÓN

Bate los huevos con el plátano. Añade después el resto de ingredientes y vuelve a batir.

Hornea en un molde de tarta 25 minutos a 175 °C.

El bizcocho se puede comer tal cual. Para elaborar la tarta de la reina, pártelo por la mitad. Tritura 200 g de frutos del bosque y añade una cucharada de semillas de chía.

Para que esté más jugosa, rellénala la víspera. Añade una cobertura con nata montada o mascarpone y decora con frutos del bosque y chocolate rallado.

### SABÍAS QUE…

Los frutos del bosque son un verdadero superalimento. Aunque se llamen del bosque, en España los que se consiguen (frescos o

congelados) son cultivados, pero siguen siendo muy saludables por la gran cantidad de vitaminas, MAC (fibra) y polifenoles.

La frambuesa contiene vitamina C, antocianinas, ácido elágico, potasio y magnesio. La fresa también contiene estas sustancias. Además, son bajas en azúcares.

Los frutos del bosque son neuroprotectores y cardiosaludables. Sería idóneo comer una pequeña cantidad a diario.

**i** Prescinde de las fresas en la decoración y la receta será apta en una DBF. Puedes sustituir la nata o el mascarpone por crema de coco batida si no tomas lácteos.

# *Tarta tropicalísima*

15 MINUTOS + 2 HORAS

8-10 PORCIONES

VEGETARIANA

La dulzura de la fruta tropical hecha tarta.

## INGREDIENTES

**Base:**

8 dátiles
50 g (1/2 vaso) de anacardos
50 g (1/2 vaso) de avellanas
30 g (1/3 de vaso) de nueces pecanas
4 cucharaditas de aceite de coco
8 semillas de cardamomo

**Relleno:**

2 mangos
1 plátano
50 ml de aceite de coco
El zumo de dos maracuyás

## ELABORACIÓN

Tritura los ingredientes de la base en un procesador de alimentos o con la batidora de brazo. Forra un molde de tarta desmontable con papel de hornear y extiende la base en el fondo, presionando bien.

A continuación, tritura el mango con el plátano y el aceite de coco. Añade el zumo de dos maracuyás (o el de medio limón). Vierte el relleno encima de la base.

Mételo en el congelador 2 horas o 12 horas en el frigorífico.

Sácalo del congelador 5 minutos antes de servir. Decora con frutos tropicales o del bosque, si quieres.

## SABÍAS QUE…

El mango se cultiva casi en un centenar de países en múltiples variedades; en España su temporada es el otoño. Es muy rico en carotenoides como betacaroteno y violaxantina. La vitamina C es más abundante en el mango menos maduro. De su contenido en fibra merece la pena destacar que tiene mucha pectina.

Hay personas que captan su aroma a brote de abeto o pino por el pineno.

El mango tiene propiedades preventivas del cáncer y de protección de la salud cardiovascular.

El mango tiene fructosa, por lo que no es apto para una DBF en grandes cantidades.

# *Tarta especiada de zanahoria*

15 MINUTOS + 2 HORAS

6-8 PORCIONES

VEGETARIANA
PALEO
BAJA EN HC

¿Qué tiene la tarta de zanahoria? Cobertura y mucha fibra.

## INGREDIENTES

**Masa:**

2 zanahorias (200 g)
50 g de avellanas
50 g de nueces
30 g (medio vaso) de coco rallado
50 g de pasas
1 naranja
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de esencia de vainilla

**Cobertura:**

50 g de anacardos remojados
20 ml de aceite de coco
1 cucharadita de miel
10 ml de zumo de limón

## ELABORACIÓN

Ralla la zanahoria muy fina. Pica las avellanas y las nueces (en una picadora) muy finas. Tritura las pasas con la naranja con la batidora.

Mezcla todos los ingredientes picados, rallados y triturados con las especias y el coco rallado.

Coloca papel film en una fuente pequeña de cristal y coloca la masa en el fondo.

Tritura los anacardos (tras haberlos dejado en remojo al menos 6 horas) con el aceite de coco, la miel (opcional) y el zumo de limón. Cubre la tarta con esta cobertura.

Mete en el congelador un par de horas. Sácalo del congelador, espera 5 minutos y retíralo con la ayuda del papel film para presentar la tarta en un plato. Decora con nueces y piel de naranja rallada.

Guárdala en la nevera. La tarta está más buena si la dejas reposar

una noche.

## SABÍAS QUE…

La canela es una especia muy rica en antioxidantes (como las proantocianidinas). Protege del estrés oxidativo, es antiinflamatoria, mejora la digestión y es cardioprotectora. Ayuda a regular la glucemia.

Su componente aromático principal es el cinamaldehído, que se capta por los receptores de temperatura: por eso se lleva bien con otra especias cálidas. Contiene también otras sustancias como eugenol, cariofileno y linalol.

La canela verdadera es la de Ceilán, pero a veces se vende la cassia o canela china, más barata, y que puede ser problemática (porque contiene demasiada cumarina, tóxica en grandes cantidades).

La nuez moscada procede de la mirística, un árbol originario de las islas Banda (Indonesia). La miristicina es el principal y característico elemento de su aroma. Esta especia llegó a ser más valiosa que el oro en la Europa renacentista.

ℹ Si sigues una DBF, es mejor una receta de tarta de zanahoria más clásica (huevos, harina de trigo sarraceno, nueces, zanahoria y, por ejemplo, una cobertura de nata montada sin lactosa).

# *Galletas de jengibre*

15 + 20 + 10 MINUTOS

15-20 UNIDADES

OVOLACTOVEGETARIANA

Las especias cálidas pertenecen a la Navidad, como las galletas de jengibre.

## INGREDIENTES

100 g de harina de trigo sarraceno
60 g de harina de almendra
75 g de mantequilla
25 g de azúcar de coco
1 huevo
1 cucharada de la mezcla de especias que detallo a la derecha
1/4 de cucharadita de sal
1/5 de cucharadita de levadura química

## ELABORACIÓN

Prepara la masa el día anterior. En una cazuela de fondo grueso, combina la mantequilla, el azúcar de coco y las especias. Remueve bien mientras se derrite la mantequilla para mezclar las especias y el azúcar. Ten cuidado para que no se queme. Cuando la mantequilla esté derretida y la mezcla sea homogénea, déjalo enfriar.

Con la mezcla ya enfriada, bate un huevo con ella; si lo haces demasiado pronto, el huevo se cuajará.

Añade a la mezcla la harina de almendra, la de trigo sarraceno, la levadura química y la sal. Remueve bien con una espátula o trabaja la masa con las manos muy limpias hasta elaborar una bola que envolverás en papel film. Guárdala en el frigorífico.

Al día siguiente, trabaja la masa con un rodillo hasta conseguir una lámina fina. Entonces, utiliza moldes con formas para hacer las galletas y colócalas en una bandeja de horno con papel de hornear.

Hornea a 200 °C durante 10 minutos.

### SABÍAS QUE…

Las galletas de jengibre en realidad no son solo de jengibre:

llevan más especias. En Finlandia venden la mezcla preparada, pero te la puedes preparar en casa (todas las especias molidas) así:

- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharada de clavo
- 1 cucharada de cardamomo en polvo
- 1 cucharada de *Citrus x aurantium* en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica

Si una especia no te gusta o no la encuentras, puedes obviarla.

Esta versión sin gluten y con muchísima menos azúcar que la receta original permite disfrutar del sabor de las especias de la Navidad de manera más saludable (¡y sabrosa!).

**i** El azúcar de coco de esta receta es el único azúcar añadido que encontrarás en este libro. Podrías sustituirlo por eritritol.

# *Pastel de Navidad al cuadrado*

15 + 30 MINUTOS

10 PORCIONES

OVOLACTOVEGETARIANA

¿Al cuadrado? Sí, por las frutas pasas y las especias.

## INGREDIENTES

5 huevos
75 g de harina de almendra
75 g de harina de coco
30 g de ciruelas pasas y 30 g de pasas
100 g de mantequilla
1/2 cucharadita de sal
1 cucharada de especias para las galletas de jengibre (véase la receta anterior)

## ELABORACIÓN

Cuece las ciruelas y las pasas en una cazuela con un poco de agua durante 5 minutos. Después, tritúralas o machácalas con un tenedor.

Bate 5 huevos y mezcla las harinas con los huevos. Añade la sal y las especias y bate con la batidora de brazo.

Derrite la mantequilla en una cazuela o en el microondas y añádela al puré de ciruelas y pasas.

Combina el puré con la masa. Haz bolas de tamaño mediano y colócalas en una bandeja de horno con papel de hornear. También puedes moldear un único pastel.

Hornea 30 minutos a 180 °C.

### SABÍAS QUE…

Las ciruelas pasas y las uvas pasas son frutas deshidratadas con un alto contenido de azúcar, por lo que no conviene abusar de ellas. Por otro lado, tienen un alto poder saciante, así como muchos tipos diferentes de fibra tanto soluble como insoluble que mejoran el tránsito intestinal.

Las ciruelas pasas son ricas en compuestos antioxidantes formados durante el proceso de desecación que no tiene la ciruela original. También son ricas en boro, un oligoelemento importante para la salud ósea.

Si sigues una DBF, podrías hacer otro tipo de bizcocho con la mezcla de especias (y sin pasas ni ciruelas) para conseguir el sabor navideño.

# *Arroz con leche navideño*

10 + 40 MINUTOS

4-6 RACIONES

VEGETARIANA

¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!

## INGREDIENTES

200 + 400 ml de agua
2 dl arroz (unos 160 g) de postre o bomba
400 ml de leche de coco
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de cardamomo en polvo
3 almendras crudas

## ELABORACIÓN

Cuece primero el arroz con 200 ml de agua en una cazuela de fondo grueso. En cuanto se haya evaporado casi toda el agua, añade los otros 400 ml de agua y la leche de coco.

Mantén a fuego bajo durante unos 40 minutos, removiendo de vez en cuando con cuidado.

Añade la sal, el cardamomo y una o varias almendras.

Sirve con canela, mantequilla y bebida vegetal.

## SABÍAS QUE…

Si guardas la preparación en el frigorífico de un día para otro, el arroz se enriquecerá en almidón resistente, del que ya te he hablado en otras recetas. Ya sabes, ese manjar para la microbiota: les gusta mucho a bacterias que la degradan de manera primaria, secundaria o por *cross-feeding*: *Bifidobacterium adolescentis*, *Ruminococcus bromii* (una especie clave en el colon), *Eubacterium rectale* (que produce butirato) y *hallii*, otras bifidobacterias, *Roseburia*, *Faecalibacterium prausnitzii*, *Butyrivibrio*, *Bacteroides thetaiotamicron*…

En estudios en humanos se ha visto que también *Christensenella minuta* (favorable para la función cerebral y un envejecimiento saludable) se beneficia del consumo de almidón resistente.

Este plato se come caliente en Finlandia sobre todo en Navidad.

Si encuentras una almendra, te traerá buena suerte (o al menos a tu microbiota), aunque tendrás que cantar un villancico.

ℹ Si la toleras, en lugar de la leche de coco, puedes usar leche normal.

# Agradecimientos

Mi lista de agradecimientos tiende a ser como una buena sobremesa: larga. A todas las personas a las que mencioné en mis dos anteriores libros las incluyo ahora en mi agradecimiento global.

En aras de la brevedad, quiero mencionar de manera concreta y específica a:

Mi familia, ya mencionada en la dedicatoria.

Raquel y Vito, que creéis en mí y habéis hecho posibles tantas cosas que no pude ni imaginar. Raquel: una receta la adapté de ti, gracias. La original la comimos una mañana de charla con las Islas Cíes de testigo lejano.

La doctora África Villarroel, mi compañera y amiga en Slow Medicine Institute, y apoyo insustituible en el día a día.

María (y Guille y Agus), gracias por tus aportaciones y por el apoyo diario. Os debo una cena (o más).

Carola Kunkel por ser la mejor editora (y generar lluvias de hierbas como nadie). Luis Malibrán por las fantásticas fotos, sin las cuales este libro no existiría, y Pablo Vilar por todo su trabajo. A los tres por catar y saborear sin prejuicios una cocina diferente. A Carol por el diseño del libro.

Roger Domingo: gracias por confiar en mí desde el principio. Todo el equipo de Alienta editorial (María José A. y B., Héctor, Marta, María, y a quien me pueda dejar o que no conozca de manera directa).

Mago More y Rosalía por apoyarme y aconsejarme siempre.

Almudena Nuño por la amistad y por considerarme parte del equipo.

Vicky, Álvaro y L. Toni, Alberto, Cris, Pedro, Antonio V., Lorena C. Victoria M., Marisa García, Susan, Bet, Gemma. Pedro Vivar. Carolina, Olalla y resto del equipo de Nutribiótica. Ester Martín y Asun González, ojalá os tuviera más cerca.

Un saludo con esencia a los Talenteros 2022, en especial, a Fidel Alonso, Juanjo Fraile, Cipri Quintas… y todo el resto. Es un lujo haberos conocido.

Gracias a todas las personas que me leéis y me mostráis vuestro apoyo y cariño por múltiples vías, sobre todo cuando hacéis el esfuerzo de ir a verme de forma presencial; gracias también a quienes me acompañasteis en las presentaciones de *El sistema inmunitario por fin sale del armario* (y a las personas que me presentasteis: Katia, Montse, Mónica, Gemma, Eider, Aintzane, Blancanutri, Carolina, Julio). También gracias a las personas que seguís Slow Medicine Institute y el podcast.

El ingrediente más importante en la cocina y en la vida es el amor: enriquece cualquier plato y cualquier casa, y nunca te pasas de cantidad. Así que gracias, con amor, a las personas que me enseñáis y acompañáis en el camino de la vida y la salud.

# Lecturas recomendadas


COUCQUYT, P.; LAHOUSSE, B. y LANGENBICK, J., *El arte y la ciencia del foodpairing*, Neo Person, Móstoles, 2021.

FARRIMOND, S., *La ciencia de las especias*, DK, Barcelona, 2020.

*Cocinología: la ciencia de cocinar*, DK, Barcelona, 2001.

FUNG, J. y MOORE, J., *La guía completa del ayuno: Cuida tu cuerpo mediante el ayuno intermitente, prolongado y en días alternos*, Edaf, Madrid, 2018.

GALANCHO REINA, I., *Réquiem por una pirámide: Contexto, nutrición y ejercicio*, Círculo Rojo Editorial, Roquetas de Mar, 2020.

GILLIOZ, M., *Happy food therapy: Alimenta tu felicidad y tus defensas cuidando tu microbiota*, Lunwerg, Barcelona, 2021.

HYMAN, M., *The pegan diet: Combine paleo and vegan to stay fit, happy and healthy for life*, Yellow Kite, Inglaterra, 2021.

MCGEE, H., *La cocina y los alimentos: Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida*, Debate, Barcelona, 2007.

SEIGNALET, J., *La alimentación, la tercera medicina: La dieta revolucionaria que ha curado a miles de personas*, Integral, Barcelona, 2016.

WOLF, R., *La dieta paleo: Transforma tu vida en 30 días con la dieta de nuestros orígenes*, Libros Cúpula, Barcelona, 2011.

# Bibliografía


AHMAD, S. y AL-SHABIB, N. A. (eds.), *Functional food products and sustainable health*, Springer, Singapur, 2020.

ANNAZ, H. *et al.*, «Caper (*Capparis spinosa L.*): an updated review on its phytochemistry, nutritional value, traditional uses, and therapeutic potential», *Frontiers in Pharmacology*, 13 (22 de julio de 2022).

BUKHARI, S. N. A. *et al.*, «Antihypertensive and vasorelaxant effects of *Citrus aurantifolia* Linn. Fruit: proposed mechanisms», *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022 (20 de mayo de 2022).

CARBONI, S. *et al.*, «Mussel consumption as a "food first" approach to improve omega-3 status», *Nutrients*, 11, 6 (junio de 2019), p. 1381.

DOBRANOWSKI, P. A. y STINTZI, A., «Resistant starch, microbiome, and precision modulation», *Gut Microbes*, 13, 1 (enero-diciembre de 2021).

FERRACANE, R. *et al.*, «Effects of different cooking methods on antioxidant profile, antioxidant capacity, and physical characteristics of artichoke», *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 56, 18 (septiembre de 2008), pp. 8601-8608.

FUNATSU, S. *et al.*, «Long-term consumption of dried bonito dashi (a traditional Japanese fish stock) reduces anxiety and modifies central amino acid levels in rats», *Nutritional Neuroscience*, 18, 6 (agosto de 2015), pp. 256-264.

GAITÁN-HERNÁNDEZ, R. *et al.*, «Review of bioactive molecules production, biomass, and basidiomata of shiitake culinary-medicinal mushrooms, lentinus edodes (agaricomycetes)», *International Journal of Medicinal Mushrooms*, 21, 9 (2019), pp. 841-850.

GOODARZI, M. T. *et al.*, «The role of *Anethum graveolens* L. (dill) in the management of diabetes», *Journal of Tropical Medicine*,

33 (2016), pp. 1-11.

HOKARI, Y. *et al.*, «Katsuo extract derived from dried bonito plays a role in systemic anti-inflammation and consolidation of the blood-brain barrier to regulate higher brain functions», *Frontiers in Natural Products* (29 de septiembre de 2016).

IWAMOTO, T. *et al.*, «Stress condition on a restricted sodium diet using umami substance (L-glutamate) in a pilot randomized cross-over study», *Foods*, 10, 8 (julio de 2021), p. 1739.

JALANKA, J. *et al.*, «The effect of psyllium husk on intestinal microbiota in constipated patients and healthy controls», *International Journal of Molecular Sciences*, 20, 2 (enero de 2019), p. 433.

KRZNARIĆ, Ž. *et al.*, «The Mediterranean and Nordic diet: a review of differences and similarities of two sustainable, health-promoting dietary patterns», *Frontiers in Nutrition*, 8 (25 de junio de 2021).

LAMUEL-RAVENTOS, R. M. y ST. ONGE, M-P., «Prebiotic nut compounds and human microbiota», *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57, 14 (22 de septiembre de 2017, pp. 3154-3163.

MENTE, A. *et al.*, «Association of dietary nutrients with blood lipids and blood pressure in 18 countries: a cross-sectional analysis from the PURE study», *The Lancet. Diabetes & Endocrinology*, 5, 10 (octubre de 2017), pp. 774-787.

MILLER, K., FEUCHT, W. y SCHMID, M., «Bioactive compounds of strawberry and blueberry and their potential health effects based on human intervention studies: a brief overview», *Nutrients*, 11, 7 (julio de 2019), p. 1510.

MOTTA, F., GERSHWIN, M. E. y SELMI, C., «Mushrooms and immunity», *Journal of Autoimmunity*, 117 (febrero de 2021).

MUSZYŃSKA, B. *et al.*, «*Cantharellus cibarius* – culinary-medicinal mushroom content and biological activity», *Acta Poloniae Pharmaceutica*, 73, 3 (mayo-junio de 2016), pp. 589-598.

PAPAEFSTATHIOU, E. *et al.*, «Nutritional characterization of

carobs and traditional carob products», *Food Science & Nutrition*, 6, 8 (octubre de 2018), pp. 2151-2161.

POLES, J. *et al.*, «The effects of twenty-four nutrients and phytonutrients on immune system function and inflammation: a narrative review», *Journal of Clinical and Translational Research*, 7, 3 (mayo de 2021), pp. 333-376.

RAUF, A. *et al.*, «Antispasmodic potential of medicinal plants: a comprehensive review», *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2021 (11 de noviembre de 2021).

SANGWAN, N. S., FARAG, M. A. y MODOLO, L. V. (eds.), *Plants and phytomolecules for immunomodulation*, 1.ª ed., Springer, Singapur, 2022.

SEVERI, S. *et al.*, «Effects of cooking and storage methods on the micronutrient content of foods», *European Journal of Cancer Prevention*, 6, supl. 1 (1997), pp. S21-24.

SORRENTI, V. *et al.*, «Cocoa polyphenols and gut microbiota interplay: bioavailability, prebiotic effect, and impact on human health», *Nutrients*, 22, 7 (junio de 2020), p. 1908.

TAN, Y., ZENG, N. K. y XU, B., «Chemical profiles and health-promoting effects of porcini mushroom (*Boletus edulis*): a narrative review», *Food Chemistry*, 390 (1 de octubre de 2022).Vidović, S. S., *et al.*, «Antioxidant properties of selected boletus mushrooms», *Food Biophysics*, 5, 1 (2010), pp. 49-58.

YAO, D. *et al.*, «Wheat supplement with buckwheat affect gut microbiome composition and circulate short-chain fatty acids», *Frontiers in Nutrition*, 9 (septiembre de 2022).

ZAYED, A. *et al.,* «Red and white cabbages: an updated comparative review of bioactives, extraction methods, processing practices, and health benefits», *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1, 18 (17 de febrero de 2022).

# Índice de ingredientes


A

**aceitunas**

*Peperonata*

**aguacate**

Crema fría de verduras

**alcachofa**

Alcachofas guisadas

**alga *kombu***

*Furikake*

Sopa con base *dashi*

**alga *nori***

Furikake

**algarrobo**

Requesada de algarrobo

**almendras**

Pan del minuto

Madalenas de trompetas de la muerte

*Nabococ*

Crema de remolacha fría

Pastel de pasta

Merluza para estresados

Croquetas de caballa y boniato

Pastel de manzana

Tarta de la reina

Galletas de jengibre

Pastel de Navidad al cuadrado

Arroz con leche navideño

**altramuces**

Hummus de altramuces

**anacardos**

Paté de tomate seco
Crema de anacardos
Quesada sin queso
Tarta cruda de chocolate
Tarta tropicalísima
Tarta especiada de zanahoria

**anchoas**

*Vorschmack*

**apio**

Crema fría de verduras
Crema de remolacha fría

**arándanos**

Gachas de trigo sarraceno y arándanos
Bizcocho de nueces y arándanos
Tarta de la reina

**arroz**

Pastel salado de zanahoria
Arroz con leche navideño

**arroz hinchado**

Gachas nocturnas

**avellanas**

Gachas nocturnas
Tarta cruda de chocolate
Tarta tropicalísima
Tarta especiada de zanahoria

## B

**bebida de almendra**

Creps
Gachas de trigo sarraceno y arándanos
Panecillos de boniato
Tarta cruda de chocolate

**bebida vegetal**

Gachas nocturnas
*Rieska* básico (pan ácimo finlandés)

*Crackers* de zanahoria
Crema de espinacas
**berberechos**
Ceviche exprés de bivalvos
**berenjena**
Morcilla de verano
*Chantarelaka*
**boletus**
Salsa de boletus (ceps)
*Pyttipannu* de boletus
**boniato**
Pastel de boniato
Panecillos de boniato
*Rieska* con setas
Sopa de salmón
Zarangollo «versionaíco»
Revoltijo de boniato
Croquetas de caballa y boniato
**bonito seco**
*Furikake*
Sopa con base *dashi*
***broccolini* o bimi**
Crema fría de verduras

## C

**caballa**
Croquetas de caballa y boniato
**cacao puro**
Gachas nocturnas
Chocolate casero
Tarta cruda de chocolate
**calabacín**
Madalenas de trompetas de la muerte
Trigo sarraceno con especias y verduras
Zarangollo «versionaíco»

**calabaza**
Crema de calabaza y zanahoria
**caldo de verduras**
Sopa de aliáceas
Crema de lombarda
Crema de tomate
**caldo de pescado**
Sopa de salmón
**caldo de carne**
Sopa de guisantes
*Vorschmack*
Carrilleras al chocolate
**caqui**
Tarta cruda de chocolate
**carne de cerdo**
Sopa de guisantes
Pastel de pasta
Carrilleras al chocolate
**carne de cordero**
*Vorschmack*
**carne de pavo**
Pavo al curry
**carne de pollo**
Pollo con setas y castañas
**carne de ternera**
Sopa de guisantes
Pastel de pasta
Carne *sinchili*
*Kaalilaatikko* (cazuela de repollo)
*Vorschmack*
Carrilleras al chocolate
**castañas**
Crema de chirivías y castañas con colmenillas
Pollo con setas y castañas
**champiñones**

Trigo sarraceno con especias y verduras
Ceviche de champiñones
Sopa con base *dashi*
Pastel de pasta
Pimientos rellenos de setas
**ciruelas pasas**
Pastel de Navidad al cuadrado
**coco rallado**
Pan del minuto
Pavo al curry
Merluza para estresados
Manzana al horno
Tarta especiada de zanahoria
**col lombarda**
Crema de lombarda
**coliflor**
Puré de coliflor
*Maksalaatikko* (pastel de hígado)
**colmenillas**
Crema de chirivías y castañas con colmenillas

## D

**dátiles**
Tarta tropicalísima

## E

**espárragos**
Sopa con base *dashi*
**espinacas**
Crema de espinacas

## F

**frambuesas**
Tarta de la reina
**fresas**

Tarta de la reina
**frutos del bosque**
Gachas nocturnas
**frutos secos variados**
Bebida vegetal especiada
Chocolate casero
Manzana al horno
Tarta cruda de chocolate

## G

**gamba**
Sopa con base *dashi*
Merluza para estresados
**garbanzos**
Sopa de aliáceas
Hamburguesas de remolacha
Varitas de tofu
**granada**
Ensalada verde con omega 3
**grosella**
Ceviche de salmón
**guisantes**
Sopa de guisantes

## H

**hígado de ternera**
*Maksalaatikko* (pastel de hígado)
**hinojo**
Ensalada de hinojo con naranja
Pasta con salsa de hinojo y *shiitake*
**huevo**
Mostanesa de huevo cocido
*Munavoi* (mantequilla de huevo)
*Pyttipannu* de boletus
Zarangollo «versionaíco»

Revoltijo de boniato

J

**jamón serrano**

Alcachofas guisadas

No-quiche de verduras y jamón

L

**leche de coco**

Puré de coliflor

Pastel salado de zanahoria

*Nabococ*

Salsa de boletus (ceps)

Crema de chirivías y castañas con colmenillas

Pastel de pasta

Pasta con salsa de hinojo y *shiitake*

Pavo al curry

Pollo con setas y castañas

Arroz con leche navideño

**lentejas**

Carne *sinchili*

**lima**

Ceviche de salmón

Ceviche exprés de bivalvos

**limón**

Ceviche de champiñones

M

**mango**

Ceviche exprés de bivalvos

Tarta tropicalísima

**manzana**

Ensalada finlandesa de patata

*Rosolli*

Crema de lombarda

Manzana al horno
Pastel de manzana
**maracuyá**
Tarta tropicalísima
**mejillones**
Ceviche exprés de bivalvos
**merluza**
Merluza para estresados
**mollejas de pollo**
Las mollejas de mi suegra

## N

**nabo**
*Nabococ*
**naranja**
Ensalada de hinojo con naranja
Ceviche de salmón
Tarta especiada de zanahoria
**nata**
Pastel salado de zanahoria
Sopa de salmón
*Chantarelaka*
No-quiche de verduras y jamón
Merluza para estresados
*Kaalilaatikko* (cazuela de repollo)
*Maksalaatikko* (pastel de hígado)
Tarta de la reina
**nueces**
Pan del minuto
Quesada sin queso
Bizcocho de nueces y arándanos
Tarta especiada de zanahoria
**nueces pecanas**
Paté de zanahoria
Tarta tropicalísima

P

**pasas**

- Pastel de pasta
- Tarta cruda de chocolate
- Tarta especiada de zanahoria
- Pastel de Navidad al cuadrado

**pastinaca**

- Crema de chirivías y castañas con colmenillas

**patata**

- *Rieska* con setas
- Ensalada finlandesa de patata
- *Rosolli*
- *Pyttipannu* de boletus

**pepinillos**

- Ensalada finlandesa de patata
- *Rosolli*
- *Pyttipannu* de boletus

**pepino**

- Crema fría de verduras
- Crema de remolacha fría

**pera**

- Crema de remolacha fría

**perrechico**

- Pimientos rellenos de setas

**pimiento**

- Trigo sarraceno con especias y verduras
- *Peperonata*
- Alcachofas guisadas Pimientos rellenos de setas
- No-quiche de verduras y jamón
- Pavo al curry
- Ceviche exprés de bivalvos
- Carrilleras al chocolate

**piñones**

- Morcilla de verano
- *Furikake*

**plátano**
Creps
Gachas nocturnas
Quesada sin queso
Requesada de algarrobo
Tarta de la reina
Tarta tropicalísima
**plátano macho**
Pan de plátano macho
Triple pizza
**puerro**
Sopa de aliáceas
Crema de tomate
Crema de chirivías y castañas con colmenillas
Sopa de salmón
Zarangollo «versionaíco»

## Q

**queso**
*Chantarelaka*
No-quiche de verduras y jamón
**queso de cabra**
Ensalada de hinojo con naranja

## R

**rebozuelo**
*Rieska* con setas
*Chantarelaka*
**remolacha**
*Rosolli*
Crema de remolacha fría
Hamburguesas de remolacha
*Pyttipannu* de boletus
**repollo**
Ensalada verde con omega 3

*Kaalilaatikko* (cazuela de repollo)
**requesón**
*Dip* de requesón
Ensalada finlandesa de patata
Requesada de algarrobo
**rúcula**
Ensalada verde con omega 3

## S

**salmón**
Sopa de salmón
Pasta con salsa de hinojo y *shiitake*
Ceviche de salmón
**sardinas**
Ensalada verde con omega 3
**setas al gusto**
Pollo con setas y castañas
**setas *shiitake***
Pasta con salsa de hinojo y *shiitake*

## T

**tofu**
Varitas de tofu
**tomate**
*Peperonata*
Ceviche de champiñones
Crema de tomate
*Chantarelaka*
Pimientos rellenos de setas
Carne *sinchili*
Carrilleras al chocolate
**tomate seco**
Paté de tomate seco
**trigo sarraceno**
Creps

Pastel de boniato
Gachas nocturnas
Gachas de trigo sarraceno y arándanos
*Rieska* básico (pan ácimo finlandés)
Panecillos de boniato
*Rieska* con setas
Trigo sarraceno con especias y verduras
Triple pizza
Pasta con salsa de hinojo y *shiitake*
Galletas de jengibre

**trompetas de la muerte**

Madalenas de trompetas de la muerte

## V

***vermicelli* de arroz**

Sopa con base *dashi*

## W

***wakame***

Ensalada verde con omega 3

## Y

**yogur de coco**

Pan de plátano macho
Mostanesa de huevo cocido
Ensalada finlandesa de patata
*Rosolli*

**yuca**

Triple pizza
Varitas de tofu
Croquetas de caballa y boniato

## Z

**zanahoria**

*Crackers* de zanahoria Pastel salado de zanahoria

Alcachofas guisadas
Paté de zanahoria
*Rosolli*
Ceviche de champiñones
Crema de tomate
Crema de calabaza y zanahoria
Sopa de salmón
Sopa de guisantes
Pimientos rellenos de setas
No-quiche de verduras y jamón
Carrilleras al chocolate
Tarta especiada de zanahoria

Además de los ingredientes principales que aparecen en el índice, he utilizado los siguientes elementos en las recetas:

### Hierbas

Albahaca
Cebollino
Cilantro
Eneldo
Hierbabuena
Hierbas provenzales
Laurel
Mejorana
Orégano
Perejil
Romero
Salvia
Tomillo

### Especias

Ajo en polvo
Alcaravea
Canela de Ceylán
Cardamomo (en semillas y en polvo)

Cayena molida
*Citrus x aurantium* en polvo
Clavo
Comino
Cúrcuma
Curry de Madrás
Esencia de vainilla
Galanga
Jengibre en polvo
Nuez moscada
Pimienta de Jamaica
Pimentón dulce y picante
Pimienta blanca
Pimienta negra en polvo y en grano
Regaliz
Semillas de comino negro

### Condimentos y otros

Aceite con trufa negra
Ajo fresco
Ajo negro
Alcaparras
Chile habanero
Chocolate negro
Jalapeño
Jengibre fresco
Levadura instantánea
Levadura nutricional
Manteca de frutos secos
Miel de romero
Mostaza de Dijon
Pasta de ají panca
Pimiento seco
Probióticos
Psyllium
Sal

- Salsa tamari de soja
- *Superfood* verde en polvo
- Tomate concentrado
- Vinagre de sidra de manzana
- Vinagre de vino tinto
- Yemas de abeto

### Ingredientes frecuentes

- Aceite de coco
- AOVE
- Cebolla (dulce, chalota, roja…)
- Harina de almendra
- Harina de coco
- Mantequilla
- Semillas de calabaza
- Semillas de chía
- Semillas de girasol
- Semillas de lino
- Semillas de sésamo

*En la cocina con la doctora Arponen*
Sari Arponen

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del diseño de la portada: Comba Studio

© Sari Arponen, 2023

© del diseño y maquetación: Comba Studio
© de las fotografías de las recetas: Luis Malibrán
© del resto de imágenes: Shutterstock

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2023
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
**www.planetadelibros.com**

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2023

ISBN: 978-84-1344-236-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

# ¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

## ¡Síguenos en redes sociales!